الخوف والقلق والإبتزاز عند الأطفال

تأليف

نادر إسماعيل الزبدي






تليجرام
هنا
سور الأزبكية



الخوف والقلق والابتزاز
والعنف عند الأطفال

الخوف والقلق والابتزاز والعنف عند الأطفال

نادر إسماعيل الزبدي

الطبعة الأولى

٢٠١٥ م – ١٤٣٦ هـ

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١٤/١٠/٤٧٩٢)

١٥٥,٤

الزبدي، نادر إسماعيل
الخوف والقلق والابتزاز والعنف عند الأطفال / نادر إسماعيل الزبدي.- عمان: شركة المستشارون للنشر والتوزيع، ٢٠١٤

( ) ص.
ر. إ. : ٢٠١٤/١٠/٤٧٩٢ .
الواصفات: /سيكولوجية الطفولة//العواطف/
يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

ISBN 978-9957-603-12-0 (ردمك)

دار المستشارون للنشر والتوزيع

الأردن – عمان – شارع الجامعة الأردنية – مقابل

كلية الزراعة (الجامعة الأردنية)

مجمع سمارة التجاري (٢٣٣)

الفهرس

مقدمة

يُمثل النمو الانفعالي أبرز مظاهر النمو لدى الطفل، فعملية النمو كسلسلة مترابطة ومستمرة تؤثر وتتأثر بمظاهر النمو الأخرى ومساراتها، وعليه فإن الإدراك الحسي لدى الطفل والعقلي كذلك؛ يُجسدان أنماطاً ملموسة ومحسوسة في الواقع لا يمكن تصوّرها، لذا ينشأ خيال الطفل في عالم المجهول ويربطها بأشياء قد عرفها، حيث ترافقهُ في أحلامه الليلية، بل وتثير قلقه اليومي حيث يخشى التعرض للخطر، لذا تبدو مخاوف الطفل مختلفة حسب البيئة الخارجية المحيطة: الأسرة، الثقافة، المجتمع، وسائل الإعلام، رفاق اللعب، أقران المدرسة أو الروضة، وغيرها من العوامل المؤثرة، أن تعلق الطفل بوالدته من المظاهر الانفعالية التي نشاهدها، فمثيرات الخوف من عملية الفصل بين الطفل ووالدته، تؤكد حقيقة مفادها بأن الخوف ظاهرة طبيعية عند الأطفال. لذا أشرنا إلى أنواع الخوف، ومُثيرات الخوف، وميّزنا بين الخوف غير المنطقي، والخوف المنطقي، وكذلك الخوف من سوء الفهم، ومخاوف الأطفال الوهمية. وتناولنا الاكتئاب عند الأطفال، وأبعاد العقاب الجسدي والحرمان في حدوث الاضطرابات الانفعالية لدى الطفل.

لماذا يواجه الأطفال مشاكل النوم؟ هل هو انعكاس للمشاكل العائلية أو الاجتماعية الثقافية، أم أنه خلل في العلاقة العاطفية بين الطفل والأهل،

واستعرض الكتاب أيضاً مسوغات أحلام الأطفال، وعاداتهم السخيفة، وبعض المنغصات، وحالة الفضول والاستكشاف لديهم.

لماذا يبكي الأطفال؟ يستعرض الكتاب بكاء الطفل الرضيع، وأسبابه، وضرورة التأكيد على حاجاته الأساسية، ونتحدث عن سبب بكاء الطفل كلغة للتعبير عن الاحتجاج أو النقد أو المعارضة أو الرفض، وما مقدار البكاء الطبيعي؟

هل هُناك أبعاد واضحة للتربية الانفعالية والوجدانية، في أن يكون الطفل مُدّلل وتلبي جميع احتياجاته، وآخر محروم منها؟ أن عملية الاتزان الانفعالي يتأثر بها الطفل من خلال أسرته حيث يُشاهد تعابير الوجه الخائفة والأخرى المسرورة والمفرحة، وغيرها من التعابير المشمئزة أو الرافضة أو المعارضة أو المستسلمة، يُقدم الكتاب في رؤيته النفسية تطبيقات تربوية للحفاظ على التوازن والاستقرار الانفعالي لدى الطفل.

الخوف...!

الخوف...!

لا شك أن الخوف هو ظاهرة عامة عادية عند الإنسان، يقيه من مخاطر عديدة، ولكنه إذا زاد عن حده المقبول أصبح مرضاً يزعج حياة الإنسان ويدمرها في كثير من الأحيان.

وينشأ الخوف عند الإنسان منذ ولادته،ويزداد ويكبر إذا لم يعرف الإنسان كيف يضع له حداً.

إن الاهتمام الشديد بالرضيع يساهم في التسبب بالخوف عند الولد، فالولد يشعر باهتمام أمه الزائد،وبخضوع أمه لرغباته،فينشأ عنده شعور بالحاجة إلى الحماية والرعاية الدائمة، فإذا فقد هذه الحماية مرة شعر بالخوف الشديد، ولذلك فإن تعويد الرضيع على الاستغناء عن حماية أمه له دائماً يجنبه الخوف أو الاستعداد النفسي له.

أن فهم الأم لسلوك رضيعها وعدم خوفها أو قلقها من بكائه، يساعد الطفل على النمو الصحيح في محيطه الاجتماعي بعيداً عن الإحساس بالحاجة إلى الحماية والاهتمام الزائد.

- **كيف يُخضِعُ الطفل الرضيع أمه لرغباته؟..**

إن الطفل الرضيع يستعمل سلاح الصراخ والبكاء، فإذا نجح في استقطاب اهتمام المحيطين به، أصبح هذا السلاح لديه قوياً،أن الطفل في

صراخه وبكائه يحاول أن يبلغ أمه بحاجته إليها،فإذا خضعت استمر وازداد في متطلباته.

إن الولد الذي ينجح في إخضاع أمه لرغباته، وبقائها إلى جانبه طوال الوقت، سيشعر بالخوف، وبالحاجة إلى البقاء جانبها، فمن أسباب نشوء الخوف عند الولد، قد تكون ولادة أخ جديد له، يشعره بأخذ اهتمام والديه منه،لذلك نلاحظ الحالة العدائية التي يظهرها الولد الأول تجاه الأخ الأصغر، وهذا إنذار للوالدين بوجوب الاهتمام به،ولذلك فالحل الأنسب هو تهيئة الولد لمجيء أخ له، وعدم صرف كل الانتباه والاهتمام للوليد الجديد..

على كل ... كلما كان الولد مدللاً كلما حاول إخضاع أمه لرغباته ومقاومته سلطة والده..وهكذا كلما ازدادت هذه المواقف بالبروز كلما ظهرت تصرفات الولد السيئة، وبدأت عوارض الخوف تنتابه، وبخاصة من الظلمة في الليل، ومن النوم في سريره بمفرده، وذلك في سعي لاجتذاب حماية والديه له، فيكون القلق والشعور بالخوف وسيلة دفاعية له.

- **أنواع الخوف:**

إن معظم حالات الخوف تتولد عند الإنسان قبل السابعة من العمر، ولكنها قد تثبت بعد هذه السن، إذا لم يدرك الأهل أسبابها،ويحسنون معالجتها، ويمكن أن نصنف الخوف تحت ثلاثة أنواع هي:

1- **الخوف من العزلة والوحدة**: يبدأ الخوف عادة عند الولد بشكل واضح، عندما يدرك ابتعاده عن أمه، فالولد يعتبر أن أمه هي عالمه الخاص، وكلما ابتعدت عنه يشعر بالوحدة والعزلة، فيبدأ قلقه الذي يتحول فيما بعد إلى خوف.

2- **الشعور بالذنب**: أن الغيرة التي يمارسها الولد تجاه أمه،والحقد غير الواعي تجاه مولود جديد في البيت، والصراخ الذي يطلقه ليجبر والدته على البقاء إلى جانبه، تساهم في الشعور بالذنب عند الولد، وبالتالي الأرق والقلق الذي يتحول إلى خوف.

3- **مركب النقص**: أن القلق هو في أساس ظهور الخوف،والقلق ينشأ عادة عند الأولاد وعند الكبار،بسبب مركب النقص تجاه بعض المواقف المحيطة.. ويتحول هذا القلق إلى خوف على الصعيد النفسي، مما يؤدي إلى المعاناة من المشاكل المحيطة به.

يجب الاعتراف بأن الخوف هو غريزة طبيعية عند الإنسان، شرط ألا يتحول هذا الخوف إلى رعب، ويزداد عن حده المعقول، ليشكل عائقاً أمام كل تصرفات الإنسان.

فإذا شكل الخوف حالة مرضية عند الإنسان،فلا بد من معالجته عن طريق التحليل النفسي لمعرفة أسبابه وكشف مظاهره ودلالاته.. أما الخوف البسيط فيمكن أن يعالجه الإنسان بنفسه وذلك عن طريق مراقبة

تخيلاته ورفض غير المعقول منها، وفصل القلق غير المعقول عن القلق العادي..

ولذلك يجب مجابهة الخوف وعدم الهروب منه، وعدم تصديق كل ما يقرأ أو يسمع، أي الابتعاد عن الخرافات واعتقادات الآخرين، وعدم ترك العنان للمخيلة في التصور والتوهم.

أما الأشياء التي تساعد على القضاء على الخوف فهي عدم البقاء بدون عمل أو اهتمام، فالعمل يساعد على طرد الأفكار السيئة، وتحويل الانتباه إلى أعمال مفيدة لا تسمح للأوهام بالتسرب إلى عقل الإنسان.

الخوف ظاهرة طبيعية
عند الأطفال

الخوف ظاهرة طبيعية

عند الأطفال

إن ظاهرة الخوف تبدأ في الظهور عندما يقترب الطفل من نهاية العام الأول من ولادته، حيث تتمثل في الخوف في الأشياء الغريبة، وفي مستهل الطفولة يكون الخوف من الأصوات غير المألوفة وأيضاً الأجسام والناس غير المألوفين لدى الطفل، وفي سن ما قبل الدراسة نجد العديد من الأطفال يعانون من الخوف الذي ينتهي بمرور الوقت،ونادراً ما تكون له عواقب طويلة المدى، ومن الشائع في هذه المرحلة أن يخاف الأطفال من الحيوانات والمخلوقات الخيالية والعواصف الرعدية، والأماكن الغريبة.

- **الخوف غير المنطقي:**

عندما يعاني الطفل من المخاوف غير المنطقية، مثل الخوف من الأشباح أو المخلوقات الأخرى الغريبة، فإنه لا يفيد الطفل أن تقول له: (ليس هناك ما يدعوك للخوف)إنّ مثل هذه المخاوف غير المنطقية، تعدُّ بمثابة طرق غير مباشرة لتمحيص الوالدين، وإظهار ما إذا كانوا على نفس المستوى من القوة التي يحتاج الأطفال إلى رؤيتها فيهما أم لا، وبصفة أساسية، فإن شعور الطفل بالطمأنينة والأمن، يتولد من قدرته على رؤية والديه أقوياء لا يهابان شيئاً،وتجدر الإشارة إلى أن الطفل لديه القدرة على

المبالغة في شجاعة والديه بسهولة كبيرة وإنّ ما ينبغي على الوالدين أن يفعلاه كي يواكبا الطفل في هذه المخاوف هي أن يخبراه بأنه حتى إذا وجدت هذه الأشياء التي يخشاها،فإنهما سوف يحميانه من أي أذى ممكن أو متوقع، ويجدر بنا أن نشير إلى أن هناك بعض الأطفال الذين يتخذون هذه المخاوف كحجة أو ذريعة للنوم بجوار والديهم في السرير ليلاً، ومن الصعب في مثل هذه الحالة مقاومة الرغبة في تخفيف القلق عن الطفل بهذه الطريق.

ولكن الأفضل أن يظل أحد الأبوين بجوار سرير الطفل حتى ينام تماماً، وذلك بعد أن يتأكد الطفل من أنه في مأمن، وأنك تكفل له الحماية الكاملة، وقد لا يتمتع الأبوان بالنوم الكافي لمدة أسبوع أو عشرة أيام في ظل هذا الأسلوب، ولكن على المدى البعيد فإن هذا الأسلوب سوف يساعد الطفل على مواكبة مشاعر الخوف والتغلب عليها بصورة أفضل مما لو نام في سرير والديه لعدة أشهر.

- **المخاوف المنطقية:**

من المنطقي أن طفلاً صغيراً جديداً على هذا العالم، يخاف عندما يرى بعض الأشياء، يعد أمراً طبيعياً أن يخشى الكلب المفترس أو القطط غير المستأنسة. وقد يرغب الأبوان في أن يخاف الطفل من تقاطع المرور المزدحم، ومما لا شك فيه أن هذا النوع مرغوب فيه، وتكون مهمة الأبوين هنا هي أن يقوما بمساعدة الطفل في اكتساب مثل هذا النوع من الخوف

المنطقي وكـذلك تعليمه كيف يعايش هذا الخوف ويتعامل معه، فمثلاً ذلـك الطفل الذي يبلغ من العمر أربع سنوات ويخشى الكلاب المستأنسـة ويمكـن توضيـح الأمر له لنبين له كيف يمكنه أن يظل واقفاً، ولا يخاف منه.

- **الخوف من سوء الفهم:**

كـل الأطفـال تقريبـاً جربـوا الخـوف بسـبب الفهـم الخـاطئ لـبعض الأحداث أو الملاحظات، ولعل بعض هذه المخاوف تبدو ممتعـة بالنسـبة لنـا في بادئ الأمر.

فمثلاً ذلك الطفل الذي أخبره جده على سبيل المداعبة بـأنه إذا ابتلـع بذرة البطيخ فإنه سوف تنمو بطيخة كاملة في معدته، فسوف نـجده عندمـا يسترجع هذا الحدث بعـد عـدة سـنوات، لا يـزال يـذكر هـذا القلـق البـالغ الـذي حدث له بسبب هـذه المداعبـة اللطيفـة مـن قبـل جـده، وقـد يـنجم الخوف بسبب سوء الفهم، بطريقة أخرى، ونسوق هذا المثل:

أمّ لثلاثـة أطفـال أصـابها مـرض فـرض عليهـا ملازمـة الفـراش في المستشفى لفترة طويلة، وبالطبع كان لا بد من وجود مكان لرعايـة الأطفـال خـلال هذه الفترة، فجاء التخطيط على أن ترسل الابنة الكبرى عند جـدتها لوالدها، والتي كانت تقطن بعيداً عن المستشفى، وترسـل طفليهمـا الأصـغر سناً إلى جدتهمـا لوالـدتهما، ولقـد كانـت قريبـة مـن المستشـفى، وعنـدما تسترجع هذه الطفلة هنا الحدث بعد أن كبرت فأنها تقرر أنها اعتقدت بأنهـا

ما أرسلت إلى هذا المكان البعيد إلاً لأن أمها لا ترغب في رؤيتها، وربما لأنها السبب في مرضها.

عندما يصرح الأطفال بأنهم خائفون، فإن الأبوين يستطيعان أن يقللا من الخوف الناتج عن سوء الفهم إلى الحد الأدنى، وذلك بالتلميح بقبول هذا الفهم، ولكن دون موافقتهم على ذلك،وينبغي أن تقاوم الرغبة في أفكار ومشاعر الطفل ؛ ذلك لأنك عندما تنكر مشاعر شخص آخر سواء كانت معقولة أم لا،فإن هذا من شأنه أن يقلل من إمكانية أن يبوح لك هذا الشخص بمشاعره مرة ثانية، ومن هنا تضيع الكثير من الفرص التي يمكن بها مساعدة الأطفال.

- **المعاني المحرّفة:**

يمكن للأبوين أن يساعدا الطفل على التخلص من المعاني المحرفة والفهم الخاطئ،وذلك بالتفتيش في داخله لمعروفة الطريقة التي يفكر بها في أحداث معينة وما هو شعوره نحو هذه الأحداث، كذلك يمكن للأبوين أن ينظرا في سلوكيات الطفل، التي تميز بين التكوين السليم وغيره، مثل الراحة في النوم ودرجة الشهية للطعام والصداقات مع الأطفال الآخرين، ودرجة اهتمامه وحماسه لممارسة الأنشطة المتاحة له.

• -أخيراً:

بقي أن نقول إن الخوف جزء من عملية النمو عند الطفل، وأمر خارج عن نطاق الحماية التي يكفلها الوالدان في المنزل،كما أن تعليم الأطفال كيف يواكبون المخاوف المنطقية، وتبديد المخاوف غير المنطقية، يعتبر جزءاً كبيراً من دور الأبوة في التربية !

مرض الخوف !

تنتاب كثيراً من الناس مخاوف شتى بين الحين والآخر فمنهم من يخاف من المرض، أي مرض كان ومنهم من يخاف أن يصبح عاجزاً جنسياً،ومنهم من يخاف أن يمسي عديم الفائدة أو عالة على غيره، ومنهم من يتوجس من كل ما يخبئه له المستقبل من مفاجآت محزنة،دون أن يخطر بباله أن هذه المفاجآت قد تكون مفرحة أيضاً !

وهكذا تتنوع مخاوف الناس بحسب ثقافتهم، وظروفهم الاجتماعية، ودرجة إيمانهم بالله ...ولا بد أن ننوه منذ البداية أن معظم المخاوف التي يراجع الناس الأطباء من أجلها ليس لها أساس واقعي،وإنما هي أضغاث أوهام وهواجس لا مبرر لها !

وتعد المخاوف عموماً من الظواهر الشائعة عند معظم الناس، إلا أنها تتسم عند بعضهم بالطابع القهري،الذي يجعل الشخص أسيراً لها،

ويعوق مسيرة حياته ويمنعه من مزاولة نشاطاته المختلفة بصورة سوية مثل غيره من البشر !

وتعد مشكلة (المخاوف) من المشكلات النفسية العسيرة، بسبب غموض أسبابها ودوافعها في كثير من الحالات فنحن الأطباء لا نعرف حتى الوقت الراهن الأسباب والدوافع الحقيقية لكثير من أمراض النفس، كما أننا لا ندري كيف يتحول الخاطر العابر إلى وهم ثم إلى (وسواس) يسيطر على تفكير المرء، ويصبح هو المتحكم في سلوكه وتصرفاته !!؟

ولكن مع هذا، فقد حققنا حتى الآن الكثير من النجاح في معالجة بعض المخاوف والمشكلات النفسية المتعلقة به، بفضل الملاحظة العلمية الدقيقة لهذه الظواهر..

وقد دلت بعض الدراسات النفسية التي تمت في هذا الاتجاه على أن للإيمان تأثيراً أكيداً في تبديد مثل هذه المخاوف، ووضعها في إطارها الصحيح من حياة الإنسان.

ويمكن أن نسوق مثالاً على هذا: بالخوف من الموت، أو ما يسميه بعضهم (وسواس الموت) وهو من أشد الوساوس وطأة على النفس،لأن الموت يقطع آخر غصن يربط الإنسان بشجرة الحياة.. وهذه الحقيقة تلقي في النفس ظلاً شديد القتامة والكآبة، يجعل الحياة مظلمة،ويخفي تحت ردائه الثقيل كل ما فيها من جمال وخير وسعادة.

إن إيماننا بحكمة الحياة والموت على هذه الصورة يعيد الموت في حسنا إلى مكانه الصحيح في درب الحياة.. فما الموت – في الحساب الدقيق – إلا خطوة يسيرة في هذا الدرب الطويل الممتد ما بين الدنيا والآخرة، وما هو إلا مجرد (باب) ما بين حياتين !

لكن هذه الحقيقة لا تعني أن مصارحة المريض بقرب أجله أمر هين، فبعض المرضى يصابون بالانهيار النفسي العميق إذا ما علموا أنهم عن قريب راحلون.. ولهذا يجدر بالطبيب أن يقرب فكرة الموت في ذهن مريضه ويبين له حقيقته بطريقة تتناسب مع ثقافته واستعداده النفسي.. دون أن ينسى مهمته الأولى، وهي أن يجعل حياة مريضه حافلة بالأمل العريض حتى آخر لحظة !

الخوف وعدم الثقة
عند الأطفال

الخوف وعدم الثقة

عند الأطفال

الخوف حالة انفعالية طبيعية يحسها ويشعر بها كل الكائنات الحية في بعض المواقف ويظهر الخوف في أشكال متعددة، ودرجات متفاوتة تتراوح بين الحذر والهلع والرعب.

وكلما كانت درجة الخوف في الحدود الطبيعية كان الإنسان سوياً يتمتع بالصحة النفسية ويمكنه أن يسيطر على مخاوفه بعقله.

أما إذا كانت درجة الخوف كبيرة،يتعذر معها السيطرة على العقل والمنطق فإن الفرد يعاني من الاضطراب أو المرض النفسي..أو أنه يسلك سلوكاً شاذاً بهدف البعد عن المصدر،أو المصادر التي يخاف منها،أو تهدد حياته بالخطر.

وقد أثبت العلم أن المرض النفسي وكذلك العقلي،تمتد جذورهما إلى فترة الطفولة.. وأنه لا صحة نفسية، بدون طفولة سليمة، سعيدة، وآمنة.

فالسنوات الأولى في حياة الفرد هي أهم فترة في حياته، بل هي الدعامة الأساسية التي تقوم عليها حياته النفسية والاجتماعية..والتي منها يتقرر ما إذا كان سينشأ هذا الطفل على درجة معقولة من الأمن والطمأنينة.. أو أنه سيعاني من القلق النفسي..فأي خبرة نفسية وجدانية

مخيفة يصادفها الإنسان في طفولته تسجل في نفسه، وتظل هائمة فيها، وقد يستعيدها لا شعورياً في كبره فيشعر بالخوف وقد يسقط مشاعرها على المواقف المشابهة فيخاف.

وإذا كان الخوف بالدرجة المعقولة..استعداداً فطرياً،زود الله به الإنسان ليحمي نفسه وليأخذ حذره من مخاطر الحياة... فإن الطفولة مرت بحقبة مريرة من تاريخ الإنسانية، حيث استيئت فيها معاملة الأطفال، واعتبرت القسوة عليهم رادعاً للشر في نفوسهم.. والتخويف زاجراً لهم عن ارتكاب الأفعال غير السوية أو الانحراف.. ولكن العلم أثبت خطأ هذه المعتقدات، وأظهر أهمية فترة الطفولة وأهمية شعور الطفل بالأمن والطمأنينة.

- **مثيرات الخوف:**

الأصوات العالية من أهم المثيرات للخوف في الطفولة المبكرة..أي في السنة الأولى،وخصوصاً عندما تكون الأم بعيدة عنه، وتزداد مثيرات الخوف بتقدم نمو الطفل.. وبالتالي يختلف نوعها، ففي السنة الأولى وحتى الخامسة، قد يفزع الطفل من الأماكن الغريبة الشاذة، أو من الوقوع من مكان مرتفع أو من الغرباء.

ويخاف من المواقف المتكررة المؤلمة التي مر بها في حياته كالعلاج الطبي مثلاً، أو إجراء عملية جراحية كما أنه يخاف مما يخاف منه الكبار ممن

حوله في البيئة لأنه يقلدهم أي أن الطفل يتأثر لدرجة كبيرة بمخاوف المحيطين به، سواء كانت واقعية أو وهمية أو خرافية.

- **الآباء ... مسؤولون:**

دور الآباء في إثارة المخاوف لدى الأطفال:

يعلق كثير من الآباء آمالاً كبيرة على أبنائهم فيميلون إلى التفاخر بصفاتهم أمامهم بل أن كثيراً منهم يأبى أن يشعر ابنه بالخوف خشية أن يشب على هذه العادة..ومثل هؤلاء الآباء غير واقعيين، حيث ينظرون إلى مخاوف أطفالهم على أنها تصور في الإدراك من الطفل، وبذلك يقمعون انفعالات أبنائهم..وهذه الأساليب لا تستأصل الخوف عند الأطفال بل تزيد من مخاوفهم وتعقد شخصياتهم.

وهؤلاء الآباء عاجزون عن فهم سيكولوجية الطفل ومشاعره ومخاوفه الطبيعية ... وقد نسوا أنهم مروا بنفس الانفعالات في الطفولة.

وفي الواقع أن الخوف هو أكثر الانفعالات التي يتعرض لها الطفل في السنوات الأولى من عمره..وقد يلجأ البعض من الآباء كوسيلة لعلاج خوف الطفل إلى السخرية منه ... أو إثارة أفراد العائلة للضحك عليه بسبب مخاوفه، وربما يتخذ بعض الأخوة هذه المخاوف للتسلية، فتتعقد شخصية الطفل، كما تسوء علاقته بوالديه وبأفراد الأسرة جميعها.

كما قد يلجأ بعض الآباء إلى تخويف الطفل لدفعه لعمل معين ، أو لمنعه عن اللعب، أو لعدم إحداث ضوضاء ... كأن يقال له في الحضانة مثلاً.. بأنه سيوضع في حجرة الفئران أو أن الغولة سوف تأكله..إلى غير ذلك من أساليب التخويف التقليدية.. وقد يلجأ البعض إلى فرض سيطرتهم المطلقة على الأطفال بإثارة الخوف في نفوسهم، كأن يخيفونهم من الطبيب أو الحقنة مثلاً ... وهذه كلها أمور غير سوية في سلوكيات الطفل.

للخوف أنواع:

اذكر بداية أن عدم الخوف لطفل ما من الحالات النادرة للغاية .. ذلك لأن قلة عدم الخوف ترجع عادة إلى قلة الإدراك كما هو الحال في صفات العقول، الذين لا يدركون مواقف الخطر أو الضرر...فقد يمسك البالغ ضعيف العقل ثعباناً أو يضع نفسه في مكان يصيبه بالضرر، وذلك لعدم تقديره لخطورة هذه المواقف، كما أن الطفل الصغير – رغم ذكائه – قد يقدم على ثعبان ظناً منه أنه لعبة يمكنه أن يتسلى بها،غير مدرك للضرر الذي قد يلحقه منه.. ولكن هذا الطفل يستجيب بانفعال الخوف لنفس المواقف في سن الخامسة أو السادسة مثلاً.

وعلى هذا فإننا نفرق بين الخوف العادي والخوف المرضي عند الطفل.

فالخوف العادي...شعور طبيعي يحسه كل إنسان سواء كان طفلاً أو بالغاً، حيث يخاف مما يخيف أغلب الأطفال في سنه إن كان طفلاً.. وكذلك في البالغين.. كأن يخاف من حيوان مفترس يقترب منه فيشعر بالخوف والقلق على حياته ومن ثم يسلك سلوكاً ضرورياً للمحافظة على حياته ألا وهو الهرب من الخوف الحقيقي.

أما الخوف المرضي فهو خوف شاذ ومبالغ فيه ومتكرر أو شبه دائم، مما لا يخيف أغلب ممن في مثل سن الطفل.. وقد يكون الخوف عاماً غير محدداً أو وهمياً إلى غير ذلك من أنواع الخوف عند الأطفال.

الخوف المحسوس

وغير المحسوس:

المخاوف الأكثر شيوعاً بين الأطفال:

هناك مخاوف شائعة جداً بين الأطفال..وهي المخاوف المحسوسة، والتي لها مصادر حقيقية واقعية ومحددة،يلمسها الآباء في أطفالهم بسهولة، لأنهم يعبرون عنها بوضوح – كالخوف من الشرطي – الطبيب – المدرسة – بعض الحيوانات – الظلام – طلقات المدافع – البرق – الأماكن العالية – النار – الثعابين – والحشرات.

وهناك بعض الأطفال يخافون من السفر بالقطار أو الباخرة لأول مرة ... ومنهم من يخاف من الزكام، أو المرض، أو غير ذلك.

وعادة ما يخاف الطفل من الأماكن غير المألوفة ومن الأشياء الغريبة والشاذة والجديدة عليه، لأن الجديد ما هو إلا مثير مفاجئ لم يتعلمه الطفل، ولم يستعد للاستجابة له.

أما المخاوف غير المحسوسة فهي تلك التي تكون محددة المصادر أيضاً، كالخوف من الموت أو من الغول ... إلخ.

لماذا يخاف بعض الصغار؟!

الخوف يخلق في الإنسان،ولا يولد به نحن الذين نغرسه في نفوس أطفالنا وكان من الممكن أن يكونوا أكثر شجاعة وأكثر حرية في التفكير، وبالتالي أقل عرضة للاضطرابات النفسية والعقلية ولست افهم لماذا يصر الآباء والأمهات على زرع قدر من الخوف والفزع في نفوس أطفالهم منذ البداية..والطفل يبدأ خوفه من خلال الجهاز السمعي فيفزع وقد يبكى حيث يسمع صوتاً عالياً وطبعاً يكون صوت الأب الذي يريد أن ينام فيخيف ابنه الذي لم يتجاوز شهوراً بصوت مفزع.. وبعد ذلك تأتي حاسة البصر، فيخاف الطفل من الوجوه غير المألوفة لديه أو الوجوه المتجهمة في وجهه،وأيضاً لست أفهم لماذا تبدو وجوهنا متجهمة في أكثر الأحوال أمام أطفالنا فنزرع الخوف في نفوسهم ولا تعلمهم حلاوة الأيام؟!

لماذا لا يرى الطفل كل الوجوه حوله مبتسمة، فيظل دائماً مبتسماً مطمئناً..وينمو الطفل فيدرك الأشياء أكثر وتتحرك فيه غريزة حب الاستطلاع فتطبق يداه بكل شيء حوله ليتعلم وينمو عقله وتنهال إيدينا الغليظة حيث يفسد شيئاً فيبكى ويفزع ويخاف .. وبالتالي نقف في وجه أعظم غريزة وهي استكشاف واستطلاع الأشياء حوله.

ويبدأ عقله يعمل فيسأل عن كل شيء ونفجر به وننهره لكي يكف عن مضايقتنا بأسئلة، وقد يكون السؤال متعلقاً بالجنس فننهال بقسوة عليه لكي لا يعاود مثل هذه الأسئلة وبالتالي ينكمش عقله، ونقضي على حب التفكير والاستفسار لديه.

ويتجنب أزاء أي موقف لا يفكر ولا يسأل عن شيء.. فقد تربى عنده عقدة الخوف.. لأنه كان يضرب حيث يفكر أو حين يسأل.. ونعلمه دائماً الخطأ والصواب من خلال العقاب.. من خلال الخوف ولا نترك له حرية عقله في التساؤل والتفاهم والاقتناع.

وبالتالي نستطيع أن نؤكد أن خوف الأطفال سببه الرئيسي الأباء والأمهات وهناك تجربة متهورة في علم النفس تؤكد هذا المعنى.. جاءوا بطفل لم ير من قبل الفئران البيضاء وأجلسوه معها..فبدأ يلعب معهما وهو سعيد مطمئن.. وأثناء ذلك أحدثوا صوتاً مفزعاً في الحجرة فبدأ الطفل يخاف من الفئران البيضاء ومع تكرار الصوت المفزع بدأ الطفل يحس بخوف ويذكر ذلك حينما يرى أي حيوان أبيض اللون وهذا يؤكد أننا

نزرع الخوف بإيدينا وبنفس أسلوب الآباء والأمهات يكون أسلوب المدرس أو المدرسة،وهذا هو السبب في أن كثيراً من أطفالنا يكرهون الذهاب إلى المدرسة وقد يستمر معهم هذا الإحساس.

فإذا أردنا أن نخلق جيلاً صحيحاً سليماً شجاعاً فيجب أن نعلم أبناءنا الحب والاطمئنان والشجاعة.

إنه يخاف دائماً !

إنه يخاف دائماً.. ومن كل شيء؟؟!

ترى لماذا؟!

وهل من الطبيعي أن يحدث الخوف عنده بهذه الصورة؟!

علامات استفهام يجب أن عرف إجاباتها.. ويجب أيضاً أن نعرف كيف نخلص أطفالنا من هذا الخوف؟!

وفيما يلي بعض الحالات التي تبين المخاوف الموضوعية المحسوسة وغير المحسوسة عند الأطفال:

الخوف من السكين ومن الذبح:

قبل أن نناقش خوف بعض الأطفال من السكين ومن الذبح نورد فيما يلي بعض الحالات الآتية:

" طفل في الرابعة من عمره كانت الأم تحذره دائماً من مسك السكين، لأن أحد أخوته سبق أن أصاب عينه إصابة شديدة من اللعب بسكين، وكانت تقول للطفل: لا تمسك السكين حتى لا تقطع يدك أو تصيب عينك فتعيش بدون يد أو عين مثل أخيك، وفي عيد الأضحى ذبحت العائلة خروف العيد، وتجمع أفراد الأسرة كباراً وصغاراً ليروا ذبح الخروف، ولكن هذا الطفل بكى بكاءً شديداً وصرخ عندما رأى السكين ورأى الخروف يذبح، وكان دائماً يردد أنه يخاف أن يذبحه أحد بالسكين، وكان يسأل أمه من وقت لآخر عندما تعاقبه لذنب أتاه: هل ستذبحينني بالسكين مثل الخروف؟..معنى ذلك أن الطفل كان يتقمص لا شعورياً أنه سيحدث له ما حدث للخروف،بل كان دائماً يخاف رؤية الدم ومنظر الذبح بوجه عام.. كما كان أيضاً يخاف أن يرى سكيناً كبيرة عند الجزار أو بائع الخضراوات أو بائع المواد الغذائية، وكان أيضاً يخاف أن يرى مناظر الضرب أو حوادث السيارات أو غيرها من الحوادث، لأنه أصبح قلقاً وتعود تقمص ما يراه، أي الشعور بأن ما حدث لغيره من خطر قد يحدث له.

وقد دلت الدراسة النفسية لحالة هذا الطفل – كما تدل الدراسات الإكلينيكية بوجه عام – أن خوف الأطفال من منظر الدم والذبح والحوادث يزداد عن حده الطبيعي إذا نشأوا في بيئة رأوا فيها الأم أو الأب أو أحد الأقارب ممن يشعرون بعطفه عليهم يخاف من هذه المناظر ويتحاشاها، ذلك لأن الطفل يتقمص ويقلد لا شعورياً من حوله في

البيئة،فيخاف مما يخافون ويجد مبرراً واقعياً لخوفه في خوف الكبار، خصوصاً الكبار الذين يثق بهم ويشعر بحبهم كالأب والأم.

وللأسف أن كثيراً من الأباء والأمهات يهددون أطفالهم أو يداعبونهم بأن يقولوا لهم: (سنذبحك بالسكين ونأكلك مثل خروف العيد)، إن مثل هذه الأقوال توحي للطفل الصغير بأن الذبح قد يكون ممكناً له أيضاً مثل خروف العيد فيعاني من القلق والكابوس بسبب مثل هذه الأقوال.

كذلك قد يلجأ بعض الآباء إلى إجبار الطفل على رؤية الذبح حتى يتغلب على خوفه من منظره ومن رؤية الدم، ولكن لهذا الإجبار آثار ضارة على نفسية الطفل، ولا يساعد الطفل الذي يخاف من هذه المناظر في التغلب عليها.. ويحسن أن نفهم الطفل الذي يخاف الذبح إنها مسألة بسيطة ، وأن الله خلق هذه الحيوانات لنذبحها، ونأكلها، وتتركه إلى حين يأتي الوقت الذي لا يرفض فيه حضور ذبح دجاجة أو أرنب، ويحسن أن يقف معه الأب أو الأم أو أحد الأخوة ليشجعه وليشعر بالأمن والطمأنينة، بل من الأفضل أن نجعل الأخ الأكبر يمسك مع الأم الفرخة ليساعدها على ذبحها، على مشهد من الطفل، أما إذا رفض الطفل الخواف كلية رؤية هذا المنظر فلا داعي لإجباره، ويجب أن نعتبر أن الوقت لم يحن بعد، ولا يصح أن نؤنبه، أو نقارنه بأخوته ونشعره بالنقص، أو نتهكم عليه أمامهم أو

أمام الأقارب.. وسيأتي الوقت الذي يقبل الطفل بنفسه على رؤية الذبح، بل ويعاون في إتمامه.

الخوف من الكلاب:

يخاف الطفل عن طريق المشاركة الوجدانية لأفراد أسرته ومن يخالطهم في البيئة، كما يتعلم الخوف بالإيحاء الذي يتعرض له منهم،أو بتقليده لسلوكهم وفيما يلي حالة تبين كيف أن طفلاً تعلم الخوف من الكلاب من والده:

(طفل في الخامسة من عمره كان يخاف الكلاب لأن والده كان يفزع فزعاً شديداً إذا وجد كلباً في أي مكان.. فلا غرابة في خوف الطفل.. فالطفل بوجه عام يلاحظ سلوك غيره وينقله في تصرفه، والمشاركة الوجدانية سواء كان انفعال الخوف أو غيره.

لذلك فإن أغلب مخاوف الأطفال يتعلمونها بالتقليد دون أن يكون لهم خبرة مباشرة بما يخافونه، وهم في ذلك يقلدون انفعالات العائلة أو الأصدقاء.

ومثل الخوف من الكلب، الخوف من المرض، أو من اللصوص إلى غير ذلك من المخاوف التي قد ينقلها الكبار إلى الصغار.

وقد تطور خوف الطفل سالف الذكر، من الخوف من الكلاب إلى الخوف من كل الحيوانات ذات الفراء كالقطط،ثم تطور إلى الخوف من المعاطف المنوعة من الفراء، ثم بعد ذلك انتقل الخوف إلى الطيور ذات الريش.

كثيراً ما يخاف الأطفال من مصادر لم تكن تخيفهم من قبل ولكنها ارتبطت فيما بعد بمواقف مخيفة فأصبحوا يخافون منها.. ومثال ذلك الخوف من الطبيب وذلك لارتباطه بموقف أو خبرة مؤلمة في ذهن الطفل.

فمثلاً:إذا حضر الطبيب وأعطى حقنة أو فتح خراجاً لأحد أفراد العائلة وأظهر المريض تألماً شديداً من الحقنة أو من العلاج،وشاهد الطفل هذه الواقعة، ارتبط الطبيب في ذهنه بالألم ولذلك فهو يخاف من زيارته للمنزل ثانية، ولهذا السبب نجد الطفل يسأل أمه، كلما شاهد أدوات الحقن تغلى، هل ستعطونني حقنة؟ وذلك ليطمئن أنها ليست له.

وفيما يلي حالة من حالات التجارب التي أجراها كل من "واطسن ورينز" للتدليل على أن ارتباط انفعال الخوف بشيء مخيف أصلاً يجعل الطفل يخاف أيضاً من هذا الشيء:

"طفل كان يلعب فرحاً بفأر أبيض..أخيف خوفاً شديداً بصوت مزعج ارتبط مع إحضار الفأر له، فكان يبكي ويتراجع في خوف ظاهر كلما أحضر له الفأر قريباً منه بعد ذلك، وزيادة على ذلك..فإن الخوف قد انتقل من الفأر إلى أشياء مشابهة كالأرانب".

وهذه التجربة تبين بوضوح أن ارتباط انفعال الخوف بشيء ما غير مخيف، لا يجعل الطفل يخاف من هذا الشيء فحسب، بل يجعله يخاف من أي شيء آخر يشبهه.

- وثمة حالة أخرى للتدليل على هذه الحقيقة هي:

طفل في الثامنة من عمره له أختان تصغرانه، كانوا ينامون في غرفة واحدة.. العائلة تسكن في منزل قديم في أطراف إحدى المدن،وقد حدثت عدة سرقات في المنطقة التي يسكنون بها.. كان الأطفال يقلقون ليلاً ويأرقون ويحلمون أحلاماً مزعجة إذا ناموا، لأنهم كانوا يسمعون أصواتاً هي في الواقع صوت اصطدام الريح في أبواب وشبابيك المنزل وقد كانت قديمة وغير محكمة، فكانت تحدث أصواتاً يجهلون مصدرها، فكانوا يفسرون هذه الأصوات إنها صادرة من لصوص فيخافون شديداً.

وكانت الأم تزجرهم وتقول لهم أنه ليس هناك لصوص أو خلافه، دون أن تفسر لهم سر هذه الأصوات التي يسمعونها كل ليلة تقريباً، ومضت فترة طويلة وهم يخافون كل ليلة،ولكن في ساعة من ساعات الهدوء والانسجام مع الأم ناقشوها في سر هذه الأصوات التي تزداد ليلاً، وكان الوقت شتاءً، فأفهمتهم الأم أن الريح تجعل الأبواب والشبابيك تتحرك – لأنها قديمة وغير محكمة – فتحدث هذه الأصوات،وأكدت لهم ذلك، بل لفتت نظرهم عدة مرات إلى أن نفس الأصوات تحدث أيضاً أثناء

النهار.. وقد تأكدت للأطفال هذه الحقيقة فعلاً فكانت مصدر سرور لهم وزال عنصر الغرابة والخوف،إلا أنه لا شك ترك أثراً في عقولهم الباطنة.

هذه الحالة تؤكد لنا أن خوفاً قد يراه الكبار بسيطاً ربما يكون غير محتمل للأطفال، وحتى لا يسجل في ذهن الطفل، يجب على الآباء تشجيع الأطفال على الإفصاح عن مخاوفهم، فالكثير منها مرجعه جهلهم بحقيقتها، فلو عرفوا سرها لما خافوا منها، ولما ارتبط موقف غير مخيف بالخوف غير الواقعي وتسجل في أذهانهم.

مخاوف الأطفال الوهمية:

نورد فيما يلي بيان حالتين للتدليل على مخاوف الأطفال الوهمية ذات المصادر الواقعية:

الحالة الأولى كانت لطفل في السادسة من عمره شاهد مع أسرته في برنامج للإذاعة المرئية رواية تمثيلية عنوانها "سيدتي الجميلة" أو "حواء الساعة 12" وفيها منظر حضور روح الزوجة المتوفاة عند إطفاء النور بعد منتصف الليل.. وقد كانت الرواية مضحكة، إلا أن الطفل لم يفهمها لصغر سنه، ونام قبل أن تنتهي الرواية، ظناً أن أرواح الموتى تعود وتزور أقاربهم.

وفي الليلة التالية، ولعدة ليال كان الطفل يرفض أن ينام إلا ونور الغرفة مضاء على غير عادته.. وأدركت الأم أن الطفل خائف، وبمناقشته

تبين لها أنه تصور أن الروح التي كانت تظهر في الرواية التمثيلية التي شاهدوها في الإذاعة المرئية ستحضر إلى غرفته ليلاً لو أظلمت ... وهنا أفهمته الأم أن هذا مجرد تمثيل.

الغرض منه التسلية والفكاهة، وأن الأرواح لا تحضر ولا يراها الناس، بل تذهب إلى الله في السماء بعد وفاة الإنسان..ولا تعود إلى الأرض.. فاستراح لهذا التفسير وأمكنه النوم بدون إضاءة النور..ولولا يقظة الأم وفطنتها وتقصيها أسباب خوفه، وشرحها له الأمور لما أطمئن .. ولثبت الخوف في نفسه وارتبط بالظلام وأصبح يخاف الظلام لسنوات مقبلة.

لذلك يجب أن نعمل جاهدين لمعرفة أسباب مخاوف الأطفال وتفسير أسبابها لهم لمحوها من مخيلتهم، وانتهاز هذه المواقف لتعليم الطفل معلومات جديدة عن الحياة وعن كل ما حوله حتى لا يخاف منه.

-أما الحالة الثانية فهي لطفل في الثامنة من عمره شاهد فيلماً تمثيلياً أجنبياً في الإذاعة المرئية أيضاً، وكان الفيلم رواية بوليسية خطف فيها طفل وتعقبت الشرطة الجناة فترة طويلة.. وبعد عناء شديد تمكنت في النهاية من إعادة الطفل إلى والديه.. وقد كان الخطف عن طريق نافذة غرفة الطفل.. وقد كانت النافذة مفتوحة نظراً لشدة حرارة الجو.

وعند ذهاب الطفل إلى النوم.. طلب من والدته أن تتأكد من إغلاق جميع النوافذ والأبواب جيداً.. لأنه يخاف أن يدخل نفس اللصوص منزلهم ويخطفونه.. كما خطف الطفل في الفيلم الذي شاهده.

أن واجب الآباء حماية الأطفال من هذه المخاوف بإبعادهم عن رؤية العنف والقتل والخطف، أو على الأقل تفهيمهم أن مثل هذه الأمور لا تحدث في بلادنا أو في بيئتنا.

خائف والسبب كتاب!

أن أطفال الأجيال الماضية عاشوا في رعب من الجن والعفاريت والغولة وأبو رجل مسلوخة، ورغم أننا نعيش الآن في مجتمع متحضر، مجتمع الذرة والإذاعة المرئية والعقول الإلكترونية، وعصر الفضاء، فإننا الآن نربي أطفالنا بخرافات عن الجن والجنية والغولة والسحر.. وهذا يتمثل بوضوح في بعض كتب الأطفال ومجلاتهم باللغة العربية.

ففي كتاب اسمه "شجرة الحياة" كان متداولاً بل مقرراً كقصة على تلاميذ المدارس الابتدائية في إحدى الدول العربية نجد فقرات كالفقرات الآتية:

"وتملكت الحيرة الطفل.. لم يجد له مخرجاً من ضيقه، فهتف باسم الجنية وداد صارخاً مستنجداً بها لتكون له عوناً في هذا المأزق الحرج".

وفي فقرة أخرى " وفجأة وجد أمامه قطاً هائل المنظر، وقد فزع منه الطفل حين سمعه يموء بصوت مخيف مرهوب، وقال له القط: كيف تجرؤ على بلوغ هذا المكان، ألا تعرف أني قادر على تمزيق جسمك أرباباً بضربة مخلب واحدة ".

مثل هذه الصورة الغريبة المفزعة التي نعلمها لأطفالنا في بعض كتب ومجلات الأطفال، والقصص الرخيصة المنتشرة مع باعة الصحف لها أكبر الضرر على نفسية الطفل، وتدفع به إلى المخاوف الشديدة الخرافية التي مضمونها الجن والعفاريت والسحر ولا توسع خيال الطفل كما يدعون، بل أنها كفيلة بخلق الجبن والقلق النفسي المدمر في شخصية الطفل، فيخاف بعد ذلك من المجهول وقد ينزوي عن الحياة.. ويهرب منها.

وفيما يلي حالة واقعية سبب المخاوف فيها قصة مما يسمونه أدب الأطفال".

(طفلة في التاسعة من عمرها شديدة الذكاء، دائمة النجاح بتفوق في المدرسة، حدث فجأة أن تدهورت حالتها تدهوراً شديداً في الدراسة وفي علاقتها بزميلاتها وفي البيت، نتيجة إصابتها بحالة قلق نفسي شديد، ومن مخاوفها.. أنها كانت تخشى أن تتحول إلى قطة أو تفاحة يأكلها الناس ".

لا شك أنها مخاوف غريبة ومن أشياء أغرب..؟!

ببحث أسباب الحالة بمعرفة أخصائي في العلاج النفسي تبين أن الطفلة قرأت قصة عن ساحر سحر طفلاً فحوله إلى قط،وسحر طفلاً آخر فحوله إلى تفاحة، ولأن الأطفال يتقمصون ما يقرأون ويسمعون، فقد وضعت الطفلة نفسها مكان الطفل وأصبحت تعيش في رعب دائم خشية أن يقابلها ساحر فيحولها إلى قطة.. أو إلى تفاحة ولا تعود إنساناً مرة أخرى.. وقد تبين أيضاً أن أم الطفلة في صراع دائم مع عائلة زوجها، وأنها أيضاً على غير وفاق مع زوجها والد الطفلة.. وأنها تؤمن بخرافات السحر ويرجع أسباب مشاكلها مع زوجها إلى "عمل" أي "سحر" قامت به حماتها لتفرق بينها وبين زوجها.

أن المجتمعات العربية للأسف بها الآن رواسب كثيرة من خرافات الأجيال السابقة، ومثل هذه القصص الخرافية والكتب والمجلات التي يقرأ فيها الأطفال عن السحر والجن والغولة تثير فيهم المخاوف والرعب والفزع.. وحتى الإذاعة المرئية في إحدى الدول العربية تذيع برنامجاً للأطفال تسميه "الساحر الصغير"..

ولا أدري كيف يسمى برنامج الأطفال "باسم الساحر" ونحن يجب علينا أن نحارب مفهوم السحر، كيف نغرس في العقل الباطن للطفل منذ نشأته الأولى فكرة السحر فينشأ على أن هذه الخرافات حقائق.

أنه من الضروري أن يكون هناك رقابة علمية تربوية على كل ما يذاع أو يكتب للأطفال حتى نضمن عدم الإضرار بهم وبنفسياتهم.

لعل أهم مخاوف الأطفال غير الواقعية هيالخوف من الموت والخوف من الظلام.. وكلاهما يعاني من كثير من الأطفال وأحياناً بعض الكبار من الآباء والأمهات، كما أن الخوف من الغيبيات المجهولة كجهنم، والغول والعفاريت والجن وغيرها من يخطر مجالات خوف الأطفال غير الواقعية، وسنناقش فيما يلي خوفهم من الموت وخوفهم من الظلام لأنهما شائعان.

خوف الطفل من الموت:

يخاف أغلب الأطفال من الموت.. فإذا فوجئ الطفل بموت عزيز عليه، وكان يعيش في أسرة يخاف أحد الكبار فيها من الموت خوفاً واضحاً ومعروفاً .. فإن وفاة القريب أو العزيز تهز مشاعر الطفل بالأمن والطمأنينة، خصوصاً لو كان من توفى هو والده أو والدته وشعر أثر الوفاة بنقص في الرعاية والحماية التي كان يلقاها.

عندئذ نجد أن الطفل يتقمص أن الموت يحدث له، بل ويتوقعه، ويخاف منه وقد يستمر هذا الخوف لمدى سنوات.. كما أن الطفل الذي تعرض لمخاوف من مصادر أخرى ينزعج جداً حتماً، ويظل ينتظر الموت، وقد يفصح عن مخاوفه هذه وقد يخفيها عمن حوله.

ولعل أحد الأسباب الهامة غير المباشرة في خوف الأطفال من الموت هو قلق الآباء والأمهات المبالغ فيه على الصحة.. وتهديدهم للطفل بأنه إذا لم يأكل كثيراً سيموت، كما أن العادات والتقاليد عندنا في المجتمعات العربية

تبالغ في طقوس الحزن عند وفاة عزيز، فكثرة البكاء وإظهـار الآلام والعـزاء لعدة أيام كلها تجعل الطفل يقظاً يقظة شديدة ترقباً للموت، الأمر الـذي قـد يجعله يتقمص حدوث الموت له ويتوقعه، خصوصاً أن كان قلقاً، كما يـؤدي إلى أن يحلم أحلاماً مزعجة قد تنصب على الموت.

وفيما يلي حالة واقعية من الحالات صادفت الأطباء في العيادة النفسية:

"طفل في العاشرة من عمره يعاني من حالة قلق نفسي شديد، وخوف وفزع شديدين من الموت، كأن يسلط جميع مشاعره على رأسه فيشعر بصداع شديد، كما كان يضع يده عليها ويتحسس نبضات قلبه في الشرايين المتدة حول الرأس، وكان من وقت لآخر يجري لوالديه في حالة فزع شديد ويطلب الذهاب به سريعاً للطبيب، بل كان ينزل إلى الطريق العام مذعوراً ويجرى بمفرده يدق أبواب عيادات الأطباء، وكان ذلك يحدث أحياناً حتى في منتصف الليل أو في الصباح أو في أي وقت من أوقات النهار، وكان متوهماً أنه سيموت نتيجة انفجار سيحدث له في المخ.

وبذلك كان في كل مرة يجرى فيها قاصداً الطبيب، كان يريد أن يصل إلى عيادته بمنتهى السرعة،وكان ذلك يحدث عادة عندما تفاجئه نوبة الخوف، وهدفه من زيارة الطبيب أن يحول بينه وبين الانفجار في المخ الذي يتوهمه.

وبدراسة هذه الحالة تبين أن هذا الولد كان جده قد توفى بانفجار في المخ عندما كان هو في السادسة من عمره، وأنه كان يخشى أن يحدث له ما حدث لجده، ولذلك كان يتحسس رأسه دائماً ويحاول أن يتحسس نبضه في عروق رأسه ليتأكد من أنه ليس نبضاً سريعاً قد يؤدي إلى الانفجار، فقد كان يخاف من سرعة النبض ويعتقد أنها مقدمة للانفجار في المخ، كما كان

في نفس الوقت يراقب حالات الوفاة في المنازل الكائنة بنفس الشارع الذي يقع فيه منزل أسرته.

وكان يعتقد أن الموت يمر على البيوت بالترتيب، وقد حدث وفاة في المنزل المجاور لمنزل أسرته،ومن ثم شعر بأن الدور سيكون على منزلهم وأن الموت سيختاره، وأن موعد وفاته قد قرب، مما زاد الحالة سوءاً وقلقاً وانزعاجاً.

أن خبرة الطفل بموت قريب أو عزيز تصيبه عادة بصدمة شديدة إذا كانت هذه الخبرة هي الأولى له بالنسبة للموت.. لأنها تثير فيه الرعب لخوفه من حدوث الشيء له، إن هذا يحدث للأطفال عادة دون أن يدرك الآباء أو الأسرة، لذلك يحسن دائماً إبعاد الطفل عن جو الوفاة مع وضع حد لتقاليد الحزن والمآتم، لأنها تثير في الأطفال رعباً شديداً، ولا يصح إطلاقاً التمويه على الأطفال وإنكار وفاة شخص ما مهما كان عزيزاً عليهم، لأن ذلك يزيد من حيرتهم.. بل علينا أن نتخذ فرصة الوفاة لإفهام الطفل بأسلوب مبسط أن كل مخلوق سيموت ويذهب عند الله، أنه مادام يأكل ويعتني بصحته فإنه لا يموت صغيراً إلا في النادر.

خوف الطفل من الظلام :

إن خوف الطفل من الظلام بدرجة معقولة خوف طبيعي لأنه يجعله يعيش في المجهول فلا يمكنه التعرف على ما حوله، فيخاف الاصطدام بشيء

أو الإصابة من شيء يعترضه،أما الخوف المبالغ فيه من الظلام لارتباطه بذكريات مخيفة كالغولة والعفاريت والجن واللصوص فإنه خوف فرضي لا يستند إلى أساس واقعي، ولا يمكن ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة عليه، ويجب العناية به للتغلب عليه لعلاجه، ذلك لأن هذا الخوف يجعل الطفل عصابياً ويجعل سلوكه أحياناً قهرياً.

ولذلك يجدر بالآباء مناقشة الأطفال حول الظلام، وإقناعهم بدون إصرار أو إرغام أن الظلام لا يدعو إلى الخوف، وعندئذ يجب تدريبهم على النوم في الظلام ويتم هذا تدريجياً، كما يجب طمأنة الطفل بأنه لن يصيبه مكروه لو استيقظ ليلاً وذهب إلى دورة المياه، وإرشاده كيف يمكنه إضاءة الحجرة وإضاءة دورة المياه ثم إطفاؤهما ثانية، كما يمكن أن يزود الطفل ببطارية توضع بالقرب من سريره لنفس الغرض.

عدم الثقة في النفس:

يعاني بعض الأطفال من الخوف بشكل عام في معظم مواقف حياتهم فيهابون مقابلة الزوار، ويخافون الامتحانات ويحجمون عن التكلم في أي مجتمع خوفاً من النقد أو الخطأ.

هؤلاء الأطفال يعانون من ضعف الثقة في النفس وعدم الشعور بالأمن والطمأنينة كنتيجة للتربية الاعتمادية والنقد المستمر من الآباء والتحذير من الخطأ، إلى غير ذلك من أساليب التربية الخاطئة.

وقد يصاحب عدم الثقة في النفس التي تظهر في صورة مخاوف غير واقعية، أعراض أخرى كعدم القدرة على الكلام والتهتهة والانزواء والخجل والاكتئاب وتوقع الخطر والتشاؤم.

وتتلخص أسباب عدم ثقة الطفل في نفسه في الآتي:

1- أسلوب تربية خاطئ في الطفولة الأولى، فبعد أن يحاط الطفل بكل رعاية ويعيش في أمن وطمأنينة.. يلجأ الآباء عندما يتعلم الطفل المشي واللعب إلى زجره وضربه كلما عبث بشيء في المنزل، الأمر الذي لم يتعوده من والديه، فيضطرب نفسياً ويقلق نتيجة الانتقال الفجائي في معاملة البيئة، وتبدأ مشاعر الثقة في النفس التي سبق له أن تمتع بها خلال العامين الأولين أو الأعوام الثلاثة من عمره في الزعزعة.

2- مقارنة الآباء بين طفل وآخر بقصد إيجاد دافع عنده للجهد والاجتهاد يؤدي إلى تثبيطك عزمه في نفسه.. أي أن هذه المقارنات تؤدي إلى عكس ما هو مقصود بها.

3- النقد والزجر والتوبيخ كلها أمور تشعر الطفل بالنقص وتقلل من درجة الثقة في النفس عنده.

4- تنشئة اعتمادية بحيث يجد نفسه مشلولاً غير قادر على التصرف بمفرده في مواقف الحياة.. في المدرسة أو بين أقرانه، أن تدخل

الكبار في الكثير من شؤون الطفل لا يحقق له فرص اكتساب الخبرات التي يكتسبها الطفل الذي ينشأ تنشئة استقلالية.. وتصل اعتمادية الطفل إلى درجة أن الآباء لا يتركون الطفل يتناول الطعام بنفسه أو يرتدى ملابسه بنفسه، فلا تتكون لديه الثقة بالنفس لأنه لا يشعر بقدرته على أداء هذه الأفعال بنفسه.

5- تسلط الآباء وشغفهم في السيطرة على كل حركات الطفل دون أن يتركوا له حرية التفكير.. فعليه أن يطيعهم طاعة عمياء.

6- اضطراب الجو العائلي والمنازعات بين الوالدين تؤدي بالطفل إلى عدم الاستقرار وعدم الشعور بالأمن والطمأنينة، فيفقد الثقة بنفسه، كما أن اضطراب الأب وغضبه يزعزع ثقة الطفل بنفسه.

7- النقص الجسماني كالعرج والحول والطول المفرط أو القصر الشديد والتشويه الخلقي، والسمنة المفرطة والنحافة الشديدة، وأيضاً انخفاض مستوى الذكاء والتأخر الدراسي كلها عوامل تسبب للطفل عدم الثقة في النفس.

8- نشأة الطفل في بيئة تعاني من القلق النفسي والخوف وعدم الثقة في النفس، تجعله ينشأ على شاكلة أفراد هذه البيئة لانتقال هذه المشاعر إليه منهم عن طريق المشاركة الوجدانية والإيحاء والتقليد.

أن البيئة المنزلية وأسلوب التربية هما في الواقع أهم عوامل ضعف ثقة الطفل في نفسه أو قوتها ... يجب أن يتوافر الجو السيكولوجي الذي يساعد الطفل على النمو النفسي،وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا نشأ في جو عائلي يشعر فيه بالدفء العاطفي بين والدين يحب كل منهما الآخر،ويحبان الطفل ويفهمان رغباته وحاجته النفسية وقدراته وما يتطلع إليه ويفعلان ما في استطاعتهما لمساعدته على التكيف والانطلاق وكسب الخبرات والمهارات.

أطفال يعرفون الخوف . . . !!

الطفل الرضيع.. ذلك المخلوق الهش الذي يتصور البعض أنه لا يعرف من الحياة سوى الأكل والنوم، هو في الواقع كتلة من المشاعر والأحاسيس التي تتفاعل مع كل ما يدور حوله، لا غرابة إذن أن نعرف أن هذا العزيز الصغير تنتابه من وقت لآخر مشاعر القلق تماماً كما يحدث مع أي إنسان بالغ.

والقلق المقصود في هذه الحالة يتمثل في ردود أفعال تنم عن الخوف تبدأ عند الرضيع في سن السبعة شهور تقريباً ويأتي بها في مواجهة شخص غريب عنه خاصة في غياب والدته.. أنه نوع من عدم الأمان وشعور بالتهديد ينتابه.. وحتى في حضور والديه، قد يظهر هذا الخوف وكأنه يصرخ طالباً الحماية من هؤلاء الذين لا يعرفهم.

ورد الفعل الناجم عن الخوف تختلف وسائل التعبير عنه باختلاف الأطفال.. فهناك أطفال يخفضون أعينهم أو يخفون وجوههم خلف أيديهم، وآخرون يديرون رؤوسهم أو يوارون وجوههم في كتف الأم، وهناك من يبكون ويصرخون.. وهذه دلائل واضحة على أن الطفل يشعر بالخوف من هذا الشخص الغريب.. لماذا؟ يجيب "هاري ايفرمان" المتخصص في علم نفس الأطفال أن هذه الحركات تعبر عن خوفه من أن يقوم هذا الشخص بإبعاده عن والدته أو فصله عنها.. فهو في هذه السن كما هو بديهي يكون معتمداً عليها اعتماداً كلياً.. وبالتالي يعتبر هذا الخوف أمراً طبيعياً وإن كان يجب ألا نستخف به، على العكس يجب أن نتبعه بسلوك مهدئ يُدخل الطمأنينة والسكينة إلى نفس الطفل.

ويركز الأخصائي النفسي على ملاحظة هامة وهي أن الطفل عندما يكون في الهواء الطلق مثلاً (في ميدان عام أو حديقة) يسقط خوفه المعتاد ويتلاشى، بل وفي هذا النوع من الأماكن قد يحدث العكس: الطفل يذهب ناحية شخص مجهول ويمد له ذراعيه.. ونفس الشيء إذا كان جالساً على ركبتي والدته ففي هذه الحالة يكون شعوره بالتهديد أقل.

جوانب إيجابية

ويوضح "هاري ايفرمان" أن لفظ "قلق" أو "خوف" يجب ألا يجعلنا نفكر في عرض مرضي على العكس فهذا الخوف هو جزء من عملية الشخصية

المستقبلية للطفل بصورة متناغمة، إنه دليلنا على أن الصغير يميز أمه (أو القريبين منه) جيداً ويفرق بينهم وبين الغرباء.

والبكاء والصراخ يتيحان له فرصة إفراغ شحنة القلق وفي نفس الوقت هما إشارة يوجهها إلى الأم، والأم بدورها يجب أن تتجاوب معه وتجيبه بسلوك يتناسب مع الموقف، حركات تهدئة، كلمات مطمئنة، ملاطفة.. وإذا كانت "الأزمة" حادة للغاية، فعليها أن تقوم تلقائياً بإبعاده عن الشخص الغريب عنه.

وعندما تنجح الأم في تهدئة مخاوف ابنها، وعندما يشعر هذا الأخير بالرضا عن النتيجة التي توصل إليها يكون بذلك قد اختبر لأول مرة قدرته على أن يثير بتصرفاته رد فعل عند المحيطين به.. وهكذا فإن مرحلة الخوف تلك كما يؤكد الأخصائي النفس هي مرحلة تتيح له فرصة تنظيم أفكاره وتطويرها وتعلمه أيضاً رفض كل ما لا يروق له، وهذا الرفض هو الأسلوب الذي سيلجأ إليه فيما بعد كثيراً لكي يؤكد ذاته واستقلاله.

ولإدخال الطمأنينة في نفس الطفل ولمساعدته على قتل هذا الخوف بداخله، ينصح الأخصائي النفسي "هاري ايفرمان" الأم باتباع هذه الإرشادات:

في حالة شعور طفلك بالخوف، يجب أن تعملي على تهدئته عن طريق كلمات أو حركات مطمئنة، ودعيه يمسك بشيء مألوف لديه (لعبة

كدب أو دمية) مما يساعده على تحمل الشعور بالإحباط الذي تتسبب له فيه لحظات فراقه عن أمه.

لا تراقبي بصورة جلية رد فعل صغيرك عند اقتراب شخص غريب منه، فإنك بحركاتك تلك تجازفين بزيادة إحساسه بالقلق.

إذا تغيبت عن الغرفة تاركة الطفل مع شخص لا يعرفه، احرصي على أن تسمعيه صوتك وتكلميه عن بعد.. وبذلك سيرصد حضورك وهذا يكفي لطمأنته.

لا تمتنعي عن الخروج مع زوجك عندما يكون من الصعب عليك أن تصطحبي طفلك معك، ابدئي بتعويده عن ابتعادك عنه لفترات قصيرة منذ وقت مبكر.. كالشهر الرابع مثلاً حتى يعتاد على وجود شخص آخر يرعاه في عدم وجود أمه.. وهو سيألف هذا الشخص ويتقبل وجوده بصورة أفضل عندما يصل إلى المرحلة الحرجة التي تتزامن مع شهره الثامن.

في هذه المرحلة الحرجة، وعندما تضطرك الظروف، احرصي بقدر الإمكان على ألا تعهدي برعايته أثناء غيابك لشخص جديد غريب عليه.. وليكن نفس الشخص الذي اعتاد على وجودك.

وفي حالة تغيبك الطويل عن المنزل (في المستشفي بسبب المرض، أو في رحلة عمل تستغرق عدة أيام) من الممكن أن تتركي له أي قطعة من

ملابسك تكون مشبعة برائحتك أو تبللي منـديلاً أو إيشـارباً ناعمـاً بعطـرك المعتاد وستجدينه عندئذ يحتفظ بد دائماً إلى جواره.

لا خوف بعد الآن

حلول مدروسة وأكيدة لرعب المولود من السقوط

خوف الصغير من الحيوانات وذعر الطفل من الظلام

الخوف شعور لا يمكن اجتنابه في حياتنـا.. فمـا زلنـا نتـذكر الاختبـاء وراء الأريكة عندما نشاهد فيلماً مخيفاً في التلفزيـون، والشـعور بالرعـب إذا اختفت الأم من أمام أعيننا قليلاً.

كلنا كنا نخاف من صوت الرعد ومن الأشـخاص ذوي القـوة الخارقـة في الحكايات ومن الأماكن المظلمة، ولكننا تعلمنا أن نـتحكم في مخاوفنـا وأن نضحك منها بعد أن كبرنا.

ورغم أن الخوف شـعور فظيـع، إلا أنـه في نفـس الوقـت عامـل مهـم للحفاظ على حياتنا وحمايتها، فهو بمثابة الضوء الأحمر الذي يزيـد حساسـيتنا ويعطينا الطاقة اللازمة التي نحتاجها في هذه اللحظة للتعامل مع الأشياء الـتي ترعبنا أو الهروب منها.

والخوف بالنسبة للصغار يجعلهم يصرخون بشكل عاجل لتنبيـه الكبـار الذين يقومون على حمايتهم وبمعنى آخر يحمي حياتهم، وهنـاك العديـد مـن

المخاوف اليومية التي يجابهها طفلك في سنواته الأولى، وعليك أن تهدئي منها وتعلميه كيف يواجهها.

ساعديه على التعامل مع الخوف:

أي أم لا تستطيع أن تنزع مشاعر الخوف من حياة طفلها، ولكنها تستطيع أن تقوم بدور هائل في إرشاده إلى الطرق التي يمكنه أن يتعامل بها مع مشاعر ومظاهر الخوف.

فإذا قلت لطفلك: أنه من السخيف أن تكون خائفاً، فأنت مخطئة لأن الخوف لن يذهب ولكنه سيتكثف ويتضاعف لأنه يواجهه دون مساندتك.

لا بد من الاعتراف بالخوف ومناقشته كلما أمكن، ولا بد من التوقف عن إجبار الطفل على مواجهة مواقف يخاف منها مثل لمس القطة وهو مرعوب منها أو الإصرار على النزول إلى حمام السباحة وهو خائف من الماء.

الدكتورة دورثي إينون الباحثة النفسية في مجال علم نفس الأطفال في جامعة لندن تنصح الآباء بالتدرج في مطالبة الأطفال بمجابهة الخوف ويستحسن أن يكون ذلك في الوقت الذي يشعرون فيه بالاسترخاء والأمان.

ابقي هادئة :

من المهم أن تظهري تفهمك لمشاعر الطفل الخائف ومن المهم أيضاً ألا تظهري له إنك تشاركينه الخوف، لأن ذلك سوف يزيد الأمر سوءاً.

انظري تحت السرير بشكل جاد لتؤكدي له أن الثعبان لا يختبئ تحته، فهذه الجدية ستجعل الطفل يشعر أن خوفه غير مبرر، أن الأطفال يتعلمون الخوف من خوفك أنت، واختفاء مخاوفك ومقاومتها أصعب مما تظنين فقد تنجحين في استخدام كلمات مشجعة تخفي مشاعرك الحقيقية ولكن الأطفال سوف يقرأون تعبيرات وجهك وحركات جسمك والمواليد يتعرفون على حالتك النفسية من رائحتك.

الدكتورة دورثي اينون تنصح الأم التي تشعر بالخوف في موقف معين أن تطلب من زوجها أو أي إنسان كبير تثق فيه أن يتصرف مع الطفل في هذا الموقف الذي يزيد من مخاوفها ويظهرها.

شجعي ثقته بنفسه :

لا بد من حماية الأطفال من الخطر، ولكن لا بد أن تعرفي أن هناك وقتاً سيأتي وتكون فيه الحماية غير ضرورية، علمي أطفالك تحمل المسؤولية.

ترى الدكتورة دورثي اينون أن الطفل الذي يشجع على أن يكون مستقلاً سيقل خوفه، وأن الطفل الذي تعلم بمساعدة وتدعيم أبويه، أن يتخطى الخوف سيكون أقوى لمواجهته.

هناك طفلة كانت تخاف من القطط وتطور الأمر إلى الخوف من كل الحيوانات، قطة الجيران كانت تموء عندما تذهب إلى زيارتهم، ورغم أن القطة لم تعض الطفلة إلا أنها كانت في منتهى الخوف من صوتها، حاولت الأم أن تقنعها أن الحيوانات لن تؤذيها ولكنها كانت تزداد خوفاً، عندما وصلت إلى سن الثالثة ذهبت إلى الجيران وشاهدت أطفالهم يلعبون مع القطة ولعب أبوها مع القطة وظلت تراقبهم بعد أسبوع قلت مخاوفها ثم توقفت بشكل نهائي، وبدت كأنها أكثر ثقة بنفسها في مواقف أخرى كثيرة.

تتنوع مخاوف الأطفال وتختلف من مرحلة إلى أخرى ،فهناك مخاوف للمواليد أقل من عام وأخرى للصغار وثالثة للأطفال الأكبر، نستطيع أن نحددها في ما يلي:

1- الأصوات المفاجئة مثل قرع الباب وصوت الجرس والعطاس:

الأصوات العالية المستمرة والمتصلة لا تزعج المولود بل على العكس تساعد على تهدئته ومنها على سبيل المثال صوت المكنسة الكهربائية وغسالة الملابس، وعلى الرغم من ذلك يخاف المولود بشدة من الأصوات المفاجئة فهو يرتعب من صوت عطسه غير متوقعة، ورغم أن خوفه لا يستمر إلا دقائق قليلة، إلا أنه يكون حقيقياً وصادقاً ومصحوباً بعاصفة من

البكاء.. وسوف تلاحظين أن المولود عندما يتعرض لصدمة مفاجئة يشحب وجهه ويرتجف جسمه.

ماذا تفعلين؟!

حاولي تفادي تعرضه إلى أي صوت عال ومفاجئ.

2- الخوف من السقوط والوقوع:

الخوف من السقوط أو الوقوع خوف غريزي فطري ومترسخ في المواليد ، تقول الدكتورة دورثي اينون أن التجارب أثبتت أن المولود الذي لا يتعدى عمره عدة أيام تزداد دقات قلبه إذا ما وضع فوق سطح زجاجي يغطي مساحة عميقة، وعندما يبدأ الصغير في الحبو يتوقف عن الحبو إذا وصل إلى حافة المكان لأنه يدرك إنها النهاية.

والصغير الذي يقل عمره عن ستة أشهر يواجه الخوف الفطري من السقوط بحركة تعرف باسم حركة رد الفعل المورية، فإذا حدث بطريق الخطأ وجعلت رأس الصغير يسقط إلى الخلف، سوف تلاحظين أنه يفتح ذراعيه إلى الخارج ثم يطيح بهما معاً إلى الخلف وكأنه يريد أن يمسك بأي شيء وهو يعود بذلك إلى الحركة الفطرية التي تتمثل بتعلق المولود بشعر أمه.

ماذا تفعلين؟

حاولي عدم إسقاط رأس أو جسم المولود إلى الخلف أو الأمام حتى أثناء اللعب، وامنعي أي أحد أن يمارس مع الصغير لعبة الرفع إلى أعلى أو إلقائه إلى أعلى في الهواء.

3- الخوف من الانفصال ومن الغرباء:

في حوالي الشهر السادس – كما تقول الدكتورة دورثي اينون – يفهم الصغير أن الأشياء لا تختفي من الوجود إذا بعدت عنه بحيث لا يراها، ويدرك أن هناك أماً واحدة وليس عدة أمهات كما كان يعتقد من قبل، وأن هذه الأم الواحدة قد لا تأتي إذا تركته، والنتيجة هي الانزعاج من الانفصال والخوف من الغرباء الذين لا يعرفهم ولم يعتد عليهم.

ماذا تفعلين؟!

انفصلي عنه بالتدريج وامنحيه الفرصة الكافية للتعود على من يرعاه غيرك قبل أن تتركيه معه، قدمي له لعبة محببة يحتضنها عندما لا تكونين موجودة ،عندما يلتقي الغرباء احتضنيه وهدئيه حتى يتغلب على صدمة الالتقاء بالغرباء،لا تسمحي لهم بأن يأخذوه من حضنك ويحملوه عنوة وهو خائف ومرعوب.

4- الخوف من الحمام والمرحاض:

بعض الصغار يخافون من الحمام لأنهم يعتقدون أنهم سيسقطون في فتحة البالوعة كما يسقط الماء فيها، ففي هذا السن هم لا يفهمون اختلاف الأحجام وطبيعة الأشياء لذلك فالاختفاء في فتحة البالوعة بالنسبة لهم ممكن ووارد، وهم أيضاً يخافون من السقوط في المرحاض والاختفاء مع الماء المتدفق.

ماذا تفعلين؟!

لا تتركيه يجلس في المغطس يشاهد الماء وهو ينسحب إلى البالوعة لتثبيتي له أنه آمن ولن يسقط فهو لن يصدقك وسوف تزداد مخاوفه، اتركي الماء في المغطس ولا تشدي السدادة إلا بعد خروجه من المكان.

للتغلب على الخوف من السقوط في المرحاض استخدمي المقعد الخاص الذي يجعله جالساً مستريحاً وآمناً من السقوط فإذا لم تهدأ مخاوفه دعيه يستخدم "النونية" حتى يذهب الخوف تماماً.

5- الخوف من الحشرات والحيوانات:

الخوف من الحيوانات وخاصة الكلاب شيء معتاد بالنسبة للصغار، هذا الخوف يبدأ عادة، كما تقول الدكتورة دورثي انيون، عندما ينبح الكلب ويثب فجأة على الطفل، وإذا أردت أن تعرفي شعور طفلك في هذا الموقف، تخيلي أن سيارة تجري مسرعة نحوك، أنه نفس الشعور المرعب بالخطر.

والخوف من الحشرات مثل العنكبوت والنحل قد يكون نتيجة لتعرض الطفل للدغة ولكن هذا الخوف بالذات ينتقل من الآباء إلى الأبناء.

ماذا تفعلين؟!

يمكنك شراء دمية على شكل كلب ونمثل أننا نضربه إذا تصرف خطأ فهذا يقلل من تخيل الطفل أن الكلب له قوة خارقة ونفس الشيء بالنسبة لباقي الحيوانات.

إذا كنت تخافين من الحشرات والحيوانات لا تظهري خوفك أمامه، وقد تتخلصين من خوفك معه في نفس الوقت.

6- الخوف من الظلام:

في حوالي العامين يبدأ خوف الصغار من الظلام، الظلام يعني إطفاء النور وخروجك من الغرفة، فهو إذن مرتبط بفقدانك وشعوره بالوحدة.. والخوف من الظلام هو أيضاً الخوف من المجهول ومن الخيالات التي تتبدى في ظلال الظلام.

وقد لاحظت الدراسات النفسية الحديثة أن الأطفال يخافون ويصرخون من الوحوش والأشخاص ذوي القوة الخارقة وإبطال الأساطير أصحاب الوجوه المرعبة، لكنهم يحبون حين يلعبون أن يتمثلوا بهذه المخلوقات المرعبة ويتقمصوا شخصياتهم، وقد فسر العلماء ذلك بأن الأطفال يحاولون من خلال اللعب أن يتعاملوا مع مخاوفهم وأن يقنعوا أنفسهم أن هذه المخلوقات آمنة طالما يلعبون معها في أمان.

ماذا تفعلين؟!

الكتب من أفضل الطرق لمواجهة المخاوف غير المنطقية، احتضني طفلك واقرأي معه وتحدثي معه عن القصة في وقت النهار وليس قبل النوم مباشرة خلال القراءة ستضحكين على هذه المخلوقات البشعة وتؤكدين عدم وجودها، مما يخفف من خوف صغيرك.

7- الخوف من فقدان الأم:

عندما يصل عمر الصغير إلى عامين، يلتصق بالأم فجأة وكأنه عاد رضيعاً، ويبدو الأمر وكأن هناك خيطاً يربط بينكما، وخلال نمو وعيه بنفسه ومحاولته الاستقلال، يشعر أن الخيط قد انقطع فجأة فيخاف ويرتعب.

وتشهد هذه المرحلة الالتحاق بالحضانة الذي ينمي شعوره بفقدان الارتباط بك، مثلما كان صغيراً، وقد يتركك تذهبين إلى العمل فجأة ويبتسم لك ثم فجأة يعود إلى الالتصاق بك ويرفض أن يتركك.

ماذا تفعلين؟!

مهما كان الأمر لا تتركيه أبداً دون أن تقولي لـه أنـك ذاهبـة وسـوف تعودين، فإذا تركـت صـغيرك دون شـرح وطمأنينـة فأنـت تغـذين مخاوفـه وإحساسه بفقدانك.

8- رعب التلفزيون والفيديو:

بالنسبة للأطفال في عمر الثلاثة والرابعـة الخـيط الفاصـل بـين الخيـال والوهم والحقيقة ضعيف جـداً، وقـد يكـون غـير موجـود بـالمرة ومـن هنـا فمشاهدة العنف والرعب والبشاعة التي يشاهدها في التلفزيـون أو الفيـديو، والتي تسيطر عليه تماماً، تنزوي تحت السطح في اللاوعي وبعـد ذلـك تظهـر في الكوابيس والأحلام المزعجة.

ماذا تفعلين؟!

أفضل طريقة هي منعه من مشاهدة البرامج والشرائط الـتي تبـدو أنهـا مخيفة، ولكن للأسف هـذه الرقابـة لـن تحميـه مـن كـل شـيء فقـد يشـاهد الأحداث المرعبة في نشرة الأخبار مثلاً.

إذا شاهد أي شيء يرعبـه، حـاولي أن تشـجعيه علـى الحـديث عنـه، لتشرحي له الفارق بين الخيال والحقيقة وأننا لا نستطيع مهما حاولنا أن نمنـع كل المآسي التي قد يشاهدها في الأخبار.

9- مخاوف الحديث الهامس وغير المفهوم:

الأطفال يشعرون بالذعر من أشياء يسمعونها أثناء أحاديث الكبار، فبعض الكلمات التي تصل إلى أذانهم تكون بمثابة وقود لمخاوفهم من أشياء غير مفهومة، وكثيراً ما يتخيلون وقائع مرعبة.

-ماذا تفعلين؟!

إذا شعرت أن هناك شيئاً غير مفهوم لدى طفلك اشرحي له الأمر ببساطة واضيئي كل المناطق حتى يهرب الخوف، على أية حال إذا استمع إلى شيء حزين وحقيقي لن يكون من السهل، عليك تخفيف مخاوفه، لذلك فمن الأفضل عدم مناقشة هذه الأمور عندما يكون طفلك مستمعاً،اختاري الأوقات الصحيحة.

عندما يعني الخوف السلامة

هناك أشياء ومواقف يجب أن يخاف منها وفيها طفلك، ويجب أن تعلميه كيف يتصرف إذا واجه هذه المواقف:

علميه أن لا يتكلم مع الغرباء وضحي له أنه لا بد أن يبحث عن رجل شرطة أو أي إنسان يرتدى زياً رسمياً أو سيدة معها طفل، إذا ظهر أمامه شخص غريب وأراد أن يتحدث إليه أو يلمسه.

أفهميه أنه لا بد أن يكون قريباً منك عندما تكونان خارج البيت، علميه العنوان ورقم التلفون ليقوله لمن يريد مساعدته إذا فقد طريقة إليك.

تأكدي أنه يعرف قواعد المرور واستعمال الطريق بطريقة صحيحة حين يعبر الشارع، علميه معنى إشارات المرور وأن ينظر في كل اتجاه وأن يسمع صوت السيارات.

المخاوف مرحلة مرحلة

- **مخاوف المولود:**

المولود أقل من ستة أو سبعة أشهر مخاوفه إلى حد كبير غريزية وليست منتظمة أو متكررة، وغير مؤثرة في شخصيته، تقول الدكتورة دورثي اينون أن المولود في هذه السن لم يتطور خياله ولا ذاكرته تجاه الخوف، ولكنه قد يتعلم الخوف ويتوقعه إذا تكرر حدوث التجربة المخيفة والمؤلمة يومياً على سبيل المثال، الحقنة كل يوم.

- **رعب الصغير:**

كلما كبر الصغير تزايد خوفه مع تزايد الخبرة والحساسية، ومع اختلاف المزاج، فإذا كان صوت المكنسة الكهربائية يخيف طفلاً فهو يسعد آخر، ولكن هناك أنواعاً من الخوف يشعر بها معظم الصغار في نفس الوقت.

خوف الصغار مرتبط أساساً بتطور الخيال الذي هو مرتبط بالنمو العقلي، ولكن الصغير مازال لا يفهم العالم حوله بشكل متكامل.

- **ذعر الأطفال:**

تتسع مخاوف الأطفال مع اتساع اكتشافهم للعالم غير المفهوم حولهم، الأطفال في عمر الثالثة والرابعة يبدأون في تنمية الشعور بأنهم كائنات منفصلة ولكنهم غير متأكدين من استقلالهم، هم يريدون الحرية لعمل ما يريدون ولكنهم مازالوا محتاجين للحماية والرعاية والأمان والطمأنينة، ومحاولة صعبة تجعل دور الآباء في غاية الحساسية لأن عليهم تشجيع الاعتماد على النفس الذي يعني التعرض للمخاطر، دون تشجيع القلق من المخاوف، وهذا يأتي بالتفهم والشرح ونقل الطمأنينة إلى الطفل وإخفاء مشاعر القلق عليه وهو يخوض تجربة جديدة.

في دنيا الأطفال

كل مشكلة لها حل

في دنيا الأطفال

كل مشكلة لها حل

كثيراً ما تواجه الأم بعض المشاكل في تربية طفلها - وخاصة اذا كان الطفل الأول - نتيجة لقلة خبرتها في هذا المجال وتقلب مزاج وانفعالات واحتياجات الطفل في مراحل نموه المختلفة .... وتقف حائرة تماماً أمام العديد من هذه المشاكل: هل تعالجها بغريزة الأمومة الفطرية أم تتجه إلى النظريات العلمية والعلماء تلتمس النصائح؟

إليك يا سيدتي نقدم بعض الحلول الإيجابية لكثير من المشاكل التي تؤرقك والتي تتطلب حبك وحنانك الفطريين إلى جانب اتباع وسائل التربية الحديثة.

الخوف والابتزاز والعنف عند الأطفال

- **الخوف**

تقول إحدى السيدات: "منذ عدة أسابيع بعد أن وضعت طفلتي - التي تبلغ السادسة من العمر - في فراشها الصغير صاحت الطفلة "ماما أنا خائفة" فهرعت إليها وأشعلت الضوء وأخذتها في حضني لتشعر بالسكينة وطلبت منها النوم ولكنها رفضت وظلت متشبثة بي ولقد ذهلت تماماً فهي معتادة

منذ فترة على النوم بمفردها، وفزعت من هذا الشعور الذي يسيطر عليها .... لماذا الخوف؟

وجلست بجوارها حتى نامت مرة أخرى ولكن بعد ذلك استمرت هذه العملية بل أصبح وقت النوم من أكثر الأوقات إزعاجا فهي تظل متوترة لفترة .....تستيقظ لتتأكد من وجودي بجوارها وهذا الأمر يقلقني ....هذه البنت نفسها لم تكن تخاف هكذا من قبل".

وتجيب على هذه الأم طبيبة علم النفس الفرنسية "مارتين فرابيورج" وتقول "الخوف انفعال أنساني مشروع فلكل منا ما يخفيه ولكن الخوف عند الأطفال يختلف عن الخوف عند البالغين، كما أن الطفل بذاته مخلوق متقلب المزاج من الصعب أن يستقر على حال فما يخيفه اليوم قد لا يلتفت إليه غداً ولكل مرحلة مخاوفها ففي المرحلة المبكرة من العمر يخاف الطفل من الغرباء ويلجأ إلى أمه ليلتمس الأمان ثم في سن ثلاث سنوات يخاف الطفل من مواقف متعددة مثل زيارة الطبيب أو بعض الحيوانات، ثم يبدأ الخوف من الظلام مع نمو خيال الطفل وزيادة وعيه بالعالم المحيط به ويزول هذا الشعور تدريجياً مع نمو الطفل ونمو قدرته على التفرقة بين الخيال والواقع وبالتأكيد فإن غريزة الأمومة تدفع الأم إلى محاولة تهدئة الطفل بشتى الوسائل ولكن في حالة الطفلة السابقة – والحديث لطبيبة علم النفس – تحول الخوف عندها إلى وسيلة لابتزاز الأم ولفت انتباهها حتى تظل بجوارها فترة أطول" ولكن اشعلي قليلاً من الضوء في ردهات المنزل واتركي الطفلة بمفردها كل

ذلك دون أن تظهر الأم بصورة وحشية ولكن عليها أن تشعر طفلها بالأمان وأن تمنحه الثقة ولا تسخر منه حتى تمر هذه الأحاسيس بسلام دون أن يسيطر عليه الخوف مستقبلاً.

- **الابتزاز:**

وتروي أم أخرى عن مشكلتها وتقول:"منذ ولادته وطفلي عنيد يظهر الكثير من العدوانية والعنف في التعامل مع المحيطين به وزادت حدة هذه العدوانية عندما التحق بدار الحضانة وأصبحت مشكلة حقيقية فهو دائماً يضرب أصدقاءه ويحاول أن يفرض سيطرته ويبحث عن القيادة ولا يرضى عنها بديلاً، وإذا فشل في ذلك لجأ إلى العنف لكي يستجيب له الأطفال الآخرون، وبالتأكيد تثير هذه التصرفات ضيقي وبدأت استخدم معه أسلوب المكافأة وكانت المعجزة، فتحول الطفل العنيف إلى طفل مطيع في سبيل الحصول على لعبة جديدة أو نزهة عائلية ولكن سرعان ما يعود إلى سلوكه بعد أن يستحوذ على هديته فلجأت إلى التعنيف والتوبيخ بجمل حادة مثل " لو فعلت ذلك فلن أحبك " ولكني أشعر أنه ليس الأسلوب المناسب".

تؤكد الطبيبة النفسية أن حالة هذا الطفل حالة هامة جداً فنحن أمام وسيلتين مختلفتين للابتزاز، الأولى مادية ومتمثلة في الهدايا والأخرى انفعالية متمثلة في حب الأم، فمقابل هدوء الطفل يحق له لعبة أو رضا أمه.

وتشير مارتين إلى أن الطفل في الحالتين مجبر على التفاعل بطريقة تختلف عن أحاسيسه الخاصة.

وتتضاعف النتائج السلبية ويتخيل الطفل أن كل شيء يمكن شراؤه حتى المشاعر ومن جهة أخرى يشعر بالألم في تنظيم سلوكه وفي تكوين شخصيته كما أن الطفل عندما يشعر بأنه سيمنع من حب أمه يتعلم الكذب والمراوغة، ويصعب عليه أن يتعامل كشخص سوي أو مسؤول وحر في اختياراته.

ولا بد أن يسلك الآباء سلوكاً مخالفاً فبدلاً من تصيد أخطاء الصغير يجب التأكيد على إيجابيات الطفل وشخصيته، وقليل من المجاملة لن يضر بل على النقيض سيحاول الطفل الحفاظ على هذه الصور الجميلة فعندما تقول الأم لطفلها "أنت طفل مهذب وتتصرف دائماً بطريقة لائقة".

التوجيه السليم:

مشكلة أخرى ترويها لنا هذه السيدة "ابني يميل إلى الألعاب العنيفة والتي تحدث كثيراً من الضوضاء والتي تتسم إلى حد ما بالعنف والحركات العدوانية فلا يلفت انتباهه لعبة المكعبات مثلاً أو الكرة ولكن ينجذب بشدة إلى المسدسات والألعاب النارية والإلكترونية الصاخبة فهل هو شخصية عدوانية؟"

بالتأكيد يا سيدتي هذا ليس المقياس الصحيح ولكن الطفل يميل بطبعه إلى هذه الضوضاء ولا ينسجم مع الألعاب الهادئة ولا تحاولي إجباره على لعبة معينة، اتركي له حرية الاختيار ووجهيه فقط إلى الاختيار السليم من خلال التفاهم والحوار فهما أفضل الوسائل لتربية الطفل.

إذا أخاف طفلك أصدقاءه

إليك الحل !!

بعضهم يطلق على هذا النوع من الأطفال "بلطجية" والبعض يسميهم الأطفال المزعجين، وهناك من يرى في هؤلاء قوة وتمرداً لا يناسبان أعمارهم.

إذا كان طفلك من هذا النوع، أو كان أطفالك يخافون من أصدقاء لهم من هذا النوع.. اقرأي عن الأسباب والحلول.

من هم هؤلاء الأطفال المزعجون؟

هل هم أقوياء فقط أم متهورون؟ متمردون؟

أم "بلطجية" حقاً كما يطلق عليهم أصدقاؤهم خاصة الخائفين منهم؟

إحدى الأمهات، تقدم لنا وصفاً لابنها الذي تشكو هي نفسها منه، قبل أن يشكو الآخرون تقول:

لا أعلم كيف أصبح طفلي هكذا، أنه لا يولي دراسته أي اهتمام فهو يلعب باستمرار ويهمل مذاكرته، وإذا رفض شيئاً أقدمه له يعنفني والده امامه، حاولت أن اتفاهم مع أبيه لنصل لأسلوب موحد في التربية ولكني فشلت، أقول له لا تدله بهذا الشكل فيرد عليّ: ابني وأنا المسؤول عنه.

ساءت أخلاق طفلي وسط زملائه واكتشف أصدقاءه المهذبين بدأوا يبتعدون عنه فانضم "شلة" أطفال لا يهتمون بشيء ومهملين في دراستهم،ورغم أنهم مازالوا في الصف الثالث الابتدائي إلا أنهم يتعاملون مع أهلهم بجفاء ومع أساتذتهم بإهمال، حتى فوجئت بمدرسة ابني تتحدث معي تليفونياً وتشكو منه قائلة: ابنك قال لي اليوم عندما كنت أتحدث معه عن الواجب المدرسي "أنت مش عارفة أنا ابن مين؟" اعتذرت للمعلمة بالطبع إلا أن مديرة المدرسة أرسلت لي خطاباً في اليوم التالي توضح فيه أن ابني يتعامل مع الجميع بشكل متعال ويرفض الانصياع لتعليمات المدرسة وطالبتنا أن نعيد تهذيبه ونحميه من أجل مستقبله بل ونحمي أصدقاءه منه.

وقفت حائرة، ماذا أفعل؟ خاصة بعد أن قرأت هذه الكلمة الأخيرة في الخطاب، فهل وصل الأمر أن زملاء ابني يطلبون الحماية منه؟ كيف أصبح خطراً يهدد الأطفال في المدرسة؟

حاولت الحديث معه لمعرفة لماذا يتصرف بهذا الأسلوب العنيف؟ لكن من دون جدوى.. ففي كل مرة أتحدث إليه يقول لي "بابا هو اللي يكلمني".

هجوميون:

في لندن، تحدثت لنا مجموعة من الأمهات عن أطفالهن المخيفين والخائفين:

تقول سيدة: نعم، طفلي للأسف من هذا النوع، وأشعر أنه غير محبوب سواء من الأطفال الآخرين أو من أمهاتهم أنه يتعامل بعنف، ولا يضحكه إلا ضرب الأطفال الآخرين أو السخرية منهم، عمره الآن 6 سنوات ويجب أن اعترف أن لديه مشكلة نفسية كما اعتقد.

وتقول سيدة أخرى:عمر ابنتي 5 سنوات لكنها تضرب رفيقاتها في الروضة ، وتشكو المعلمة من أنها تأخذ بعض أشياء صديقاتها عنوة، حاولت إفهامها ما هو الصح وما هو الخطأ، لكن من دون جدوى، أحياناً تعتذر،لكنها تعود إلى ارتكاب الأفعال نفسها.

أما سيدة أخرى وهي أم لثلاثة أطفال فتقول: ابني الأوسط هو الذي يسمونه هنا Bully Boy فهو عنيف جداً ويتحرش عنوة بمن يعرفهم ومن لا يعرفهم من الأطفال، وفي المدرسة قالوا لي أنه يحتاج إلى جلسات نفسية لإعادة تأهيله، الغريب أن أخاه البكر (الأكبر) يخاف منه ويحاول مسايرته كي لا يتعرض إلى عنفه مع أن عمره 7 سنوات فقط.

اكتشفوهم !!

الأمهات الثلاث اتفقن على أن أسباب توجه أطفالهم إلى العنف مختلفة، فليس السبب الحقيقي كما اعتقدن في البداية،مشاهدة الأطفال لأفلام أو مسلسلات العنف، ذلك أن الأطفال الآخرين يشاهدونها مثلهم، كما أن السبب ليس دائماً الشعور بالعنف ، بل أن الأمهات اكتشفن سواء عبر التجربة أم لدى استشارة اختصاصيين أن لكل طفل مفتاحاً خاصاً بشخصيته وعلى الأم اكتشاف ذلك ومحاولة التعامل معه، رغم أن الحل لا يكون دائماً سهلاً أو كاملاً.

عدوانية نفسية :

يؤكد الدكتور يسرى عبد المحسن، أستاذ الطب النفسي في القاهرة قائلاً:

علينا الانتباه إلى أن معظم الأهل يحرصون في السنوات الأولى من حياة أطفالهم على تقديم جملة من النصائح والإرشادات خاصة مع بداية دخول الطفل إلى المدرسة، وأولى النصائح:

لا تكن ضعيفاً كن قوياً.

رد الإهانة ولا تفكر في أحد.

من هنا يتولد لدى الأطفال الإحساس بالقوة ودونيه الجميع أمامه، واسمع آباء كثيرين يوجهون لأولادهم هذه النصيحة "الذي يضربك اضربه" من دون النظر إلى أبعادها وما سينتج عنها، لذلك نجد أن نفوس الأطفال تمتلئ بالضغائن تجاه من حولهم، ويعتقدون دائماً أنهم الأقوى، خاصة إذا كان هذا الطفل قوي البنيان أو يمارس أحد الأنشطة الرياضية.

وقد يتجرأ الطفل ويمارس هذا الأسلوب نفسه مع مَدَرِّسَتِهِ وأهله في المنزل غير مبال بواجباته وما عليه القيام به،معتمداً أنه الأقوى وأن أحداً إذا أهانه فسوف يأخذ حقه بيده ويشكو لأهله لينتقموا له.

ونسأل الدكتور يسري :

كيف تعالج الأم مشكلة ابنها هذا؟ وهل تصرفه يعني التمرد على الواقع والظروف المحيطة؟

بعض الناس يسمي هذه التصرفات "بلطجة" وهي كلمة تقابل مصطلح الفتوة في الماضي، وعموماً يختلف هذا السلوك باختلاف مراحل العمر، فعدم سماع الكلام وعدم الاهتمام بما يقول الأطفال عن الطفل في حد ذاته "بلطجة" وكذلك عدم الانصات إلى كلام الأم وإهمال الواجب المدرسي بلطجة، ومثله ضياع الكتب والأدوات المدرسية ومطالبة الأهل بشرائها من جديد.

غير أن هذه الصورة تتغير في المرحلة الإعدادية وما يليها،لكن هذه النوعية من الأبناء إذا لم تجد من يحميها من نفسها فسوف يزداد وضعها سوءاً وقد تفشل في اتمام دراستها، وتشعر هذه الشخصية بالزهو بنفسها وبالقوة المغلوطة، فهي تشعر أنها أقوى من الجميع، وهذا الشعور يأتي إما من إحساسها بقوة الأهل المادية أو المهنية أو ضخامة الجسم،ولكن بعيداً عن القوة العقلية فهي الشيء الوحيد الذي زاد لدى الشخصية يترتب عليه سلوك حسن.

ويشير د.يسرى إلى أن علاقة الأم والأب وأسلوبهما في الحوار داخل البيت هو الذي يُكَوِّنْ شخصية الطفل ويؤثر في نفسيته ومستقبله.

نصائح مهمة

أستاذ علم الاجتماع يقدم نصائح وإرشادات للأهل للحفاظ على علاقاتهم الطيبة بأبنائهم، وكيف ينجحون في إنهاء حالات التمرد والسلوك الذي يخيف الآخرين منهم، وأهمها:

1- لا بد أن يعلم الأهل أن رعاية الطفل تبدأ منذ أن يكون جنيناً في الرحم والمسؤولية لا تنتهي عند توفير الطعام والشراب للأبناء ولكن الحماية النفسية والأمان أهم لأنها لا تحمي الأطفال من ارتكاب الأخطاء.

2- يراعى الأهل أن تكون علاقتهم أمام أبنائهم جيدة فكثيراً ما تسبب المشاكل التي تقع بين الوالدين أمام الأبناء اضطراباً لهم فيحتجون عليها بطريقتهم الخاصة والتي دائماً ما تكون خاطئة.

3- على الوالدين أن يتفقا على أسلوب واحد للتربية وإذا اختلفا عليه في أي موقف يجب ألا يكون الاعتراض أمام الأبناء حتى لا يقترب الابن من طرف ويترك الطرف الآخر، أو يشعر بأن الأب مثلاً يحبه أكثر من أمه أو العكس لمجرد أنه لبى له طلباً كان يحلم به.

4- عدم تلبية كل طلبات الأبناء حتى وأن كانت الإمكانيات المادية للأهل تسمح، لأن ذلك يجعله يعتقد أن طلباته أوامر، وهو شعور ينمو داخله ويتعامل من خلاله حتى إذا ما زاد حجم وطبيعة هذه المطالب الخاصة، يكون الصدام بينه وبين المجتمع فيتصرف بشكل عنيف.

5- لا بد أن يتعرف الطفل على إمكانيات أهله المادية وأن يشارك فيها ليشعر بالمسؤولية فلا يطلب الشيء الذي يشعر أنه مبالغ فيه ويزيد عن إمكانياتهم.

6- على الأهل ألا يقارنوا بين الأطفال فلا يجعلوا طفلاً موضع مقارنة مع ابن الجيران أو زميله حتى لا يولد لديه حقد ينعكس على تصرفاته.

7- على الأقل ألا يرفعو من شأن ابنهم على أصدقائه.

8- لا تعودي أطفالك على رد الإهانة أو أي سلوك خاطئ يتخذ حيالهم ولكن عليهم أن يرفعوا الأمر إلى المسؤولين بالمدرسة أو إلى الأهل عندما تقع خلافات مع أصدقائهم.

9- يجب على الأم أن تدرك أن خلافات الأطفال أو مشاكلهم أمور عادية وتحدث من دون قصد متعمد، وعليها ألا تحول أي مشكلة تحدث بين الأطفال إلى خلاف شخصي مع هذا الطفل وأهله، ولكن تحاول أن تحل الخلاف بشكل موضوعي محايد من دون تحامل على أحد من الأطفال.

الاكتئاب عند الأطفال

حب الأم والارتباط بها.. ضرورة للوقاية من الاكتئاب..

البنات أكثر تعرضاً للاكتئاب..

العلاج النفسي ضرورة في حالات الاكتئاب..

الاكتئاب من الحالات النفسية غير المألوف ظهورها بين الأطفال، ولكن مع ازدياد مشاكل الحياة، وانشغال الأم بالعمل خارج المنزل، بدأ الكثير من حالات الاكتئاب في الظهور نتيجة فشل تكوين علاقة نفسية

سليمة بين الطفل والأم، خاصة في مراحل أطوار نموه الأولى، حتى ولو أمكن تعويض حرمان الطفل من أمه، بتوجيه العناية به من الآخرين.

وتظهر أعراض اكتئاب الطفل في صورة اضطراب في النمو الطبيعي، والصحة العامة له، وأيضاً في التطور الاجتماعي والنمو الحركي والنطق وفي بعض الأحيان قد يؤدي الاكتئاب بحياة الطفل.

وارتباط الطفل بأمه، وخاصة عند بلوغه الشهر السادس من عمره يكون شديداً.. وعند حرمانه من هذا الارتباط لمدة غير صغيرة، ينتج عنه انفعال ورد فعل، وبالذات عند الذين شعروا بدفء الارتباط والعلاقة الوثيقة بالأم..

وبداية رد الفعل تكون في صورة البكاء المستمر، ومحاولة البحث عن أمه فيمن حوله وإلى جانب تصرفات فجائية، وحادة مع حركة سريعة في الأيدي والأرجل، وعند وجود أحد الأشخاص، للعناية به (غير الأم أو غير الشخصية التي تعود عليها، أو تعود على الارتباط بها)، يبدأ أولاً بالتقرب إليه، باحثاً عن أمه.. فإن لم يجدها، فإنه ينفر منه ويتباعد عنه سريعاً، ويفزع منه.

وفي نهاية رد الفعل هذا، يحدث للطفل نوع من الخمول والبلة (Apathy)، ويصبح غير نشط، مع نظرات مكتئبة.. ويبدأ بعد ذلك في بكاء هادئ ونظرات تائهة، فيمن حوله، ليبحث عن الأمان والعطف من صورة أمه التي تعود رؤيتها.

والحقيقة أن أكثر حالات الاكتئاب تظهر أعراضها بوضوح من سن ما قبل المدرسة حتى سن المراهقة.. والبنات أكثر تعرضاً لحالات الاكتئاب.. ويرجع ذلك إلى الحساسية الشديدة لديهن، خاصة عند سن المراهقة.

الأعراض:

سوف نتحدث عن الأعراض التي تبدو على الطفل في سن ما قبل المدرسة، وحتى سن المراهقة.. وهي:

الاكتئاب عند أطفالنا:

- يبدو وجهه عبوساً نوعاً، منكسر النظرة.
- البكاء السريع السهل.
- اليأس، والاضطراب في التصرفات والتوتر.
- الابتعاد عن الأنشطة والاهتمامات التي تعود القيام بها.
- فقدان التمتع بالأنشطة والهوايات المختلفة.
- البعد عن الأصدقاء والألعاب المختلفة والعلاقات الأسرية العادية.
- دائماً يقضى معظم أوقاته منفرداً بعيداً عن المجتمع.
- غالباً ما يتأخر في دراسته.

- يمكن أن يتحول عن بعض الأطفال إلى العنف والعدوانية.

بتوجيه أسئلة للطفل عن نفسيته يقول: إنه لا يشعر بحب لشيء معين، أو رغبة أو أمل في شيء معين.

الإحساس الذي يتنابه بعدم الأهمية ويشعر بأنه غير محبوب وغير جذاب جداً للآخرين.

دائم الشكوى من الأطفال الآخرين.

الاضطراب في الشهية والنوم، عندما تشتد الأعراض.

وما هذه الأعراض إلا إنذار بالخطر الذي يجب مواجهته.

الوقاية :

وهي أفضل كثيراً من العلاج..وفي حالة ظهور بداية لمثل هذه الأعراض لا بد من تقديم الحنان والحب المطلوب للطفل، ومحاولة مناقشته عن احتياجاته ورغباته وتوجيه الرعاية له، وإعطائه الاحتياجات الترفيهية.. ولكن في حالة ازدياد الحالة، لا بد من عرضه على الطبيب النفسي.

العلاج :

ويبدأ في حالة ازدياد الحالة، لأنه يحتاج غالباً إلى تحليل نفسي، وعلاج نفسي.. وفي بعض الحالات الشديدة، توصف بعض الأدوية التي يتناولها الطفل خلال العلاج النفسي بواسطة الأخصائي المعالج، وتحت إشرافه.

وفي بعض الحالات قد تصل الحالة إلى ضرورة بقاء الطفل لفترة وجيزة في المستشفى تحت الرعاية الطبية والنفسية المناسبة، ويكون الشفاء أكيداً إن شاء الله.

الاكتشاف المبكر
لضمان الشفاء من الاكتئاب

الاكتشاف المبكر

لضمان الشفاء من الاكتئاب

الاكتئاب يصيب الأطفال كما يصيب الكبار، لكنه يزداد خطورة في حالة الأطفال لأنه يصيب شخصية لم يكتمل نموها بعد، ولم تصل بعد إلى حالة النضوج الجسمي أو الذهني، ويصاب الأطفال عادة بالاكتئاب المقنع، وهو أخطر أنواع الاكتئاب نظراً لصعوبة الاستدلال عليه أو التعرف إلى أعراضه، وأيضاً نظراً لصعوبة علاجه، إذ يعلن هذا الاكتئاب عن نفسه من خلال مجموعة إلى الأعراض الجسمية المرضية الزائفة،ويعجز الأطباء عن تشخيصه إلا إذا اكتشف مبكراً.

يوجد نوعان من الاكتئاب:

- الاكتئاب الظاهر.
- الاكتئاب المقنع.

أما الاكتئاب الظاهر فالجميع يستطيعون التعرف إليه من خلال أعراضه ومن بينها:

- عدم الاستمتاع بأي شيء.
- انتقاص الإنسان من قدر نفسه.

- فقدان الحماس والحيوية لأي شيء.
- غياب الحافز.
- الحزن الدائم.
- الانطواء على النفس.
- الإحساس الدائم بأن الكيل يكاد يطفح.
- صعوبة التركيز وضعف الذاكرة.
- الإحساس بالإجهاد الجسدي والذهني.

وهذه الأعراض لا توجد في حالة الاكتئاب المقنع، فالمصاب في مثل هذه الحالة لا يشعر أبداً بأنه مكتئب كما أن من حوله لا يشعرون بذلك، وهذا يمكن تطبيقه بصفة خاصة بالنسبة للأطفال.

فالاكتئاب يمس عدداً لا بأس به من الأطفال دون أن يشعر ذووهم بذلك، ودون أن يشعروا هم أنفسهم بذلك فإذا سئلوا مثلاً عما إذا كانوا يشعرون أحياناً بالحزن أو الاكتئاب،أو كانت لديهم ميول انتحارية، أو إذا كان يحدث لهم أحياناً أن يكون بحرقة دون سبب ظاهر، تكون الإجابة دائماً بالنفي، أو بالجواب التالي:

(لا، أنا بخير، كل شيء على ما يرام، أنا لست مكتئباً).

وفي الحقيقة نجد مثل هؤلاء الأطفال يعيشون حياة عادية في ظاهرها:

- لا يعانون من التشاؤم.
- يمارسون حياة عائلية ومدرسية عادية.
- يستذكرون دروسهم ويمارسون هواياتهم كالمعتاد.
- يستمتعون بالحياة.

لكنهم رغم ذلك، ليسوا على ما يرام ويعانون دائماً من أعراض فيزيائية مرضية مثل:

- الصداع آلام الفقرات القطنية
- الإجهاد انحرافات المزاج والتوعك الدائم.

هذا بالإضافة إلى بعض الاضطرابات التي كان يطلق عليها قديماً الاضطرابات الهستيرية.

أما اليوم، فأصبحوا يصنفونها ضمن فئة "القلق" ويطلقون عليها الاضطرابات العصبية الأحشائية (تشمل الجهاز السمبثاوي والبارسبمثاوي).

آلام مزيفة:

هكذا.. يمكن القول: إن الأعراض الجسمية تحل محل الأعراض النفسية والذهنية في حالة الاكتئاب المقنع.

وهذه الأعراض تشمل جميع الآلام المزيفة (غير الحقيقية) التي يشكو منها الطفل،مثله في ذلك مثل الشخص البالغ، وعلى رأسها تلك الآلام التي تمس العضلات (خاصة آلام الظهر المزمنة) أو الجهاز الهضمي (لما هو معروف من حساسية القولون ووجوده في حالة تأهب لردود الفعل)، واضطرابات الجهاز العصبي التي ينتج عنها

- الإحساس بالصداع.
- والإجهاد المستمر.
- ومروراً بأعراض أمراض الدم والشرايين.
- والأعراض النفسية مثل:
- ضيق التنفس.
- اضطراب الصوت (الصوت الأجش).
- جفاف الفم.
- والأعراض الجلدية وعلى رأسها:
- الأكزيما المربس

والعديد من الأعراض الأخرى التي تعكس عجز صاحبها عن التكيف مع الحياة أو الاستمتاع بها، والتي يوجد قاسم مشترك بينها ؛ إنها لا تستجيب للعلاج بالأدوية التقليدية.

ويظل مريض الاكتئاب المقنع في حيرة بين عيادات الأطباء في مختلف التخصصات ومعامل التحاليل والأشعة، يخضع لعلاجات متفاوتة لا تأتي بنتيجة تذكر، كل ذلك دون أن يتمكن أحد من تسمية المرض الذي يعاني منه، فيصبح المريض الصغير ضحية للخطأ في التشخيص ما يصيبه باليأس ويدخله مرة أخرى في دائرة الاكتئاب الجهنمية.

كيفية الكشف عنه :

أول ما يتبادر إلى الذهن عند ذكر اكتئاب الأطفال هو البكاء المستمر والانطواء على النفس،والحقيقة أن لاكتئاب الأطفال عدة وجو ه قبيحة من بينها:

- الشكوى الدائمة من أن لا أحد يحبه، وأن الجميع يسخرون منه.
- الانتقاص من قدر نفسه باستمرار، فكثيراً ما يردد: "لا يمكنني ذلك" لا " لا أستطيع)
- سعيه الدائم للعقاب الذاتي ورفضه مصروف الجيب،وهدايا عيد ميلاده.
- الرغبة في ترك المنزل.
- كره الهوايات والأنشطة التي كانت تحظى بحبه واهتمامه.
- تدنى مستواه الدراسي.

- شكوى المدرسين الدائمة من عدوانيته وهياجه واستفزازه بقية الأطفال
- الخوف من الذهاب إلى المدرسة.
- فقد الأصدقاء والانطواء على النفس.

سهولة استثارته من قبل الآخرين، أو على العكس، السعي الدائم لاستثارتهم.

- الشكوى الدائمة من الكوابيس رغم صغر سنه.
- الخوف من النوم،وتأخير ساعة الذهاب إلى الفراش من حين إلى آخر.
- الاستيقاظ صباحاً أبكر من المعتاد.

النوم فترات طويلة، وكأنه يريد الهروب عن طريق النوم، ويحدث ذلك بشكل فجائي.

فقدان الشهية الدائم، أو على العكس، الإصابة بمرض الشره العصبي (البوليميا).

- الشكوى الدائمة من آلام في الرأس أو البطن.

ولعلاج هذه الأعراض لا ينصح بإعطاء الأدوية، ،إنما باللجوء إلى التحليل النفسي، وعلاج اكتئاب الأطفال يتم – عادة بسهولة وسرعة إذا شُخص مبكراً واكتشف في الوقت المناسب.

دون أي سلوك انتحاري، فإن الاكتئاب يدق ناقوس الخطر، إذ كلما أصيب الشخص به في فترة باكرة كان المرض أكثر خطورة، كما أنه قد يعود مرة أخرى.

وتحذر د. وايزمان: (أن اكتئاب الطفولة ليس مرحلة يجتازها الطفل بسهولة، لذا... لا بد أن يسرع الأبوان بمعالجته لدى اختصاصي قدر الإمكان).

صعب الطباع:

وعادة يتعذر على الأبوين تشخيص حالة الطفل، ويتجاهلان أحياناً المؤشرات التحذيرية، لأنهما منهمكان في مشاغل الحياة اليومية، فلا يلاحظان ما يطرأ من تغيير على مزاج الطفل.

وإذا أصبح الطفل منطوياً، منعزلاً، وهادئاً، فمن السهل أن تغفل عنه الأسرة.

وبشكل عام فإن الطفل المكتئب يصعب التعايش منه، ويكون مشاكساً وسريع الانفعال ، وأحياناً يتنابك الغضب حتى تنسين أنك تتعاملين مع طفل مريض.

وتقول والدة أحد الأطفال: (لقد حاول ابني أن يحظى ببعض السيطرة على حياته عن طريق التحول إلى شخص سيء التهذيب في المنزل وفي المدرسة، إذ كان يندفع بعنف نحو كل من يقترب منه ومن شدة غضبي، لم يخطر ببالي أنه قد يكون مصاباً بالاكتئاب).

وتعترف أم أخرى:

(كنت اعتقد أن بوسعي دائماً تفسير الأعراض السلوكية التي تبديها ابنتي ذات الاثني عشر عاماً، فقد كانت دائمة الشجار معي، واعتبر أن الأمر مجرد نوبة عابرة، وعندما انسحبت من فصل الرياضة البدنية التي كانت مولعة بها، وبدأت تفقد وزنها، قلت لنفسي، أنها ربما تبحث عن شخصية جديدة، ولكن.. حينما أخبرتني صديقتها المقربة إليها أنها كانت تتحدث عن الانتحار، اضطررت لمواجهة الحقيقة، ولم أكف عن لوم نفسي، تُرى.. ما الذي فعلت لأسبب لها هذا الاكتئاب؟ وماذا بوسعي أن أفعل لأمنع عنها ذلك؟!

إنه مرض:

خلال العقد الماضي، وبعد سلسلة من الأبحاث، استنتج الخبراء أنه ليس هناك سبب محدد واضح للاكتئاب، بل وضعوا ثلاثة عوامل: الوراثة والبيئة وكيميائية الدماغ.

ولأن الاكتئاب يمتد إلى بعض أفراد الأسرة، فلا بد أن هناك عنصراً وراثياً في هذا المرض، غير أن الوراثة ليست قدراً محتوماً، إذ ليس كل أطفال الأبوين المكتئبين يكونون بالضرورة خاضعين لهذه الحالة، ويبدو أن هناك عوامل أخرى تتداخل مع العامل الوراثي تقرر ما إذا كان الطفل عرضة للاكتئاب أم لا، وتشمل هذه مزاجية الطفل ونمط حياة الأسرة والتوترات التي يتعرض لها.

إن أكثر حالات الاكتئاب ناجمة كرد فعل للتوتر، وبالنسبة للأطفال نجد أن المواقف المسببة للتوتر:

- الانتقال إلى مدرسة جديدة.
- موت شخص عزيز.
- كثرة الخلافات بين الأبوين أو الطلاق.

كلها يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب، وفي بعض الحالات تساهم أحداث ثانوية في الإصابة به كشجار مع أحد الأصدقاء أو إحراز درجة متدنية في التحصيل الدراسي ولا بد من إدراك المحيطين بالطفل أن الاكتئاب ليس ذنباً من جانب الطفل، ولا يدل على ضعفه أو نقيصه خُلقية، بل هو مرض ذو أساس بيولوجي يتعلق بكيمائية الدماغ.

مشوشة ومضطربة:

هناك مواد كيميائية معينة في الدماغ، تسمى "الناقلات العصبية" تساعد في انتقال الدوافع العصبية من عصب إلى آخر، وهذه الدوافع تسيطر على الكثير من أفعالنا ومشاعرنا، ويعتقد أنه بين الأشخاص المصابين بالاكتئاب – سواء الأطفال أو الكبار – تكون معدلات تلك المواد الكيميائية لديهم مشوشة ومضطربة.

على أن هناك بعض الأدوية المضادة للاكتئاب والتي تهدف إلى إعادة معدل الناقلات العصبية إلى الشكل الطبيعي، ولكن هذا النوع من التعديل الكيميائي يعتبر من العلوم البحتة.

فحتى الآن، لم تبين الدراسات مدى فاعلية مضادات الاكتئاب في علاج الأطفال، إذ أن الأبحاث التي أجريت على العلاج بالعقاقير أو العلاج النفسي للأطفال تعد قليلة جداً، ولم يتم إجراء سوى بضع دراسات على الأطفال المصابين بالاكتئاب مقارنة بمئات الأبحاث الخاصة بالكبار.

ومع ذلك يرى بعض الاختصاصيين أن الجمع بين العلاج الفردي، والعلاج الأسري، والأدوية المضادة للاكتئاب قد يكون له تأثير مهم على نمط حياة الطفل.

الاكتئاب مرض وراثي فأبناء المكتئبين يكتئبون

- **ضحايا الاكتئاب اليوم.. محظوظون !**

فالمرض الذي كان غامضاً، يلقي بفريسته إلى اليأس والتشاؤم، أصبح مفهوماً لعلماء النفس والأطباء، وبعد الدراسات والأبحاث الطويلة، صار من الممكن تحديد أسباب الاكتئاب، وعلاجه بالوسائل النفسية والدوائية المناسبة. وخرج مريض الاكتئاب أخيراً من دائرة المعاناة الصامتة، والوحدة الرهيبة.

هذه السطور تقدم أحدث المعلومات حول المرض، وأخطر هذه المعلومات يقول: إن أبناء المكتئبين المرضى.. يكتئبون، وإن الاكتئاب "يورث" ليس بالجينات، ولكن.. بالعدوى !!

الاكتئاب مرض وراثي

سيدة جذابة ذكية تبلغ من العمر (54 سنة)، وهي تعمل مصممة ديكور،ولكن أي شخص يتاح له أن يقابلها سيجد من الصعب عليه أن يصدق أنها كتبت في مذكراتها منذ خمس سنين فقط تقول: (لا أدرى ماذا يحدث لي،لا أستطيع تناول الطعام كما لا أستطيع النوم،لقد خذلتني ثقتي بنفسي،وأشعر بأن شيئاً غريباً ومحيراً يستحوذ عليّ في قبضته ويعتصر انفعالاتي فيحطمني، أشعر وكأنني اختفي وأتحول إلى شخص آخر، وأعلم أن هذا لا بد أن يكون هو الجنون).

لقد استغرق الأمر من السيدة عامين كي تعلم بأنها لم تكن تعاني من الجنون، ولكنها تعاني من اكتئاب، وهو مرض يصيب عشرة ملايين أمريكي على الأقل، منهم نحو مليونين ونصف المليون من الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين (45، 64) سنة وتشير الإحصائيات إلى أن 30٪ من جميع الأمريكيين سيمرون به في حياتهم بحيث أصبح مرضاً عقلياً شائعاً شيوع نزلات البرد.

ويختلف معنى الاكتئاب باختلاف الأشخاص فقد أصبحت لفظة اكتئاب اصطلاحاً فضفاضاً يستخدم لوصف أي شخص يبدو حزيناً أو كئيباً،كما أن كثيراً من الأحزان ومشاعر التعاسة تكون عادية ومؤقتة، وغالباً ما ترتبط بحادث حزين مثل فقد الوظيفة أو رحيل صديق عزيز،ولكن الاكتئاب المرضي، مثل ذلك الذي أصيبت به السيدة يعد شيئاً مختلفاً،فقلد فقدت الاهتمام بأنشطة اعتادت أن تستمتع بها وأصابتها مشاعر ملحة باليأس،وشعرت بالانسحاب إلى داخل نفسها كما أحست بالإرهاق،فكانت بالكاد تستجمع طاقتها لتذهب إلى المتجر،وبمجرد أن تفعل ذلك باتت تكافح لإحضار مشترياتها،وتغادر المكان دون أن ترى أحداً أو تتحدث إليه،وإذا وقع بصرها على شخص تعرفه،كانت تخفض رأسها أو تسير نحو ممر آخر،وكم من مرة قالت لنفسهاأنتشلي نفسك من هذا) ولكن هذا التشجيع الذاتي لم تكن له فائدة.

إن الأحزان تجيء وتغادر، إلا أن الاكتئاب المرضي يظلل المرء كسحابة سوداء تأبى الرحيل، فهو يبقى متباطئاً لمدة أسابيع أو أشهر، ويفعم حياة المرء العملية والعائلية بالمرارة، وبالإضافة إلى مشاعر الحزن والاكتئاب، هناك عدم القدرة على التركيز واتخاذ القرارات ومشاعر قلق يصعب شرحها، كما تشمل تغيرات في أنماط النوم وتناول الطعام، ومتاعب جسدية مثل زيادة ضربات القلب وآلام المعدة، وتستمر هذه الأعراض حتى يظن مريض الاكتئاب بأن الحياة لم تكن أفضل من ذلك أبداً بالنسبة لهم وأنه لا يستطيع الخلاص من هذه الأزمة.

وبعد عدة أشهر من الإصابة بالاكتئاب، كتبت السيدة في يومياتها:"لم أعد اتعرف على نفسي، لقد كنت أحب المرح واتصرف بتلقائية، أما الآن فأنا أجلس طوال النهار وأقل القرارات شأناً مثل ماذا سأعد للعشاء،تسبب لي ألماً، وكل ما أستطيع أن أفكر فيه منذ الدقيقة التي استيقظ فيها، هو أني أريد أن ينتهي اليوم، ولا أستطيع الانتظار حتى أعود للفراش.

أبناء التشاؤم

إن الاكتئاب ليس مرضاً انتقائياً، فهو يصيب الأطفال كما يصيب أبناء الثمانين من العمر،وهو يصيب أصحاب المهن البسيطة كما يصيب علماء الطبيعة، ولا يعرف أحد على وجه اليقين من الذي يسقط فريسة الاكتئاب، ولكن هناك عدة عوامل مخاطرة تعرض الإنسان للمرض ويعد تاريخ العائلة

عـاملاً قويـاً، فأقـارب الدرجـة الأولى وخاصـة أبنـاء الشـخص المصـاب بالاكتئـاب معرضـون بنسـبة 25٪ للإصـابة بـه في وقـت مـا مـن حيـاتهم، وأطفال أحـد الوالـدين المصـاب بالاكتئـاب تعـد نسـبة تعرضـهم للمـرض مرتفعة جداً ؛ فأي طفل لوالدين مكتئبين معرض بنسبة 40٪ بأن يعاني مـن هذا المرض في المستقبل، وعلاوة على ذلك أظهرت الدراسات الـتي أجريـت على التوائم المتماثلـة أنـه حـين يعـاني أحـدهما مـن الاكتئـاب فـإن هنـاك احتمالاً يتراوح بين 40 و70٪ بأن الثاني سيعاني هو أيضاً حتى لـو كانـا في منزلين مختلفين، وغالبـاً مـا تكـون هنـاك نوبـة اكتئـاب رئيسـية في منتصـف العمر، غالباً ما يكون هذا بمثابة رد فعل لظـروف الحيـاة المتغيرة الـتي تخلـق إحساسـاً عميقـاً بالخسـارة والفقـد، ويقـول آلان جـرونبيرج مـدير معمـل "جاروي" لدراسـة الاكتئـاب بمستشـفى بنسـيلفينيا: "يميـل بعـض النـاس إلى أن يكونوا أقل تكيفاً من غيرهم، وإذا صحب هذا الميل قابلية عضوية للمـرض فإن هذا قد يؤدي إلى الاكتئاب، وقد تشـمل هـذه الـتغيرات الحيـاة العمليـة التي تأخذ في الانهيار أو اقتراب الإحالة إلى المعاش، أو ترك الأبناء للمنـزل، ربما جزءاً آخر من الوطن أو العـالم، كمـا تشـمل وفـاة الوالـدين أو مـرض الأصدقاء.. كـل هـذا يمكـن أن يكـون خسـائر ذات مغـزى تسـبب ضـعف شخصية عنيفة".

ويقـول كـثير مـن الخـبراء إن البيئـة عامـل قـوى مثـل الوراثـة، فـيرى سبيرجن المجلش المدير السابق لقسم الطب النفسي بجامعة تمبل بفيلادليفـا إن

هناك شيئاً ما يتعلق ببنية الأشخاص وقدرتهم على الصمود في مواجهة المصاعب ولكن لا ينبغي أن نربط هذا أوتوماتيكياً بالجينات ذلك إن إحساس المرء بالثقة في نفسه، والذي يحصل عليه أثناء سنوات النمو، يحدد قدرته على المرونة في مواجهة المصاعب، فنحن في حاجة ماسة إلى الشعور بالتقبل والترحيب ... وإذا لم يحدث هذا في وقت مبكر من حياتنا فإن ذلك يجعل المرء أكثر عرضة للاكتئاب أثناء البلوغ، وعلى مدى 55 عاماً من الممارسات يقول د. انجلش إنه لم يقابل شخصاً مصاباً بالاكتئاب، لم يتعرض في حياته لموقف مهم، عانى فيه الرفض أو خيبة الأمل.

اكتئاب خفيف:

وبالنسبة لبعض الناس، فإن الاكتئاب يداهمهم دونما إنذار، ليتركهم فريسة اليأس المفاجئ، ولكن حتى التي تصر على أنها كانت مرحة ومتدفقة بالحيوية قبل أن تصاب بالاكتئاب، استطاعت بعد التأمل أن تتعرف على مرات قليلة من الاكتئاب تعرضت لها من قبل تعود إلى العشرينات من عمرها.

أما بالنسبة للآخرين مثل ميلتون وهو محاسب في الخمسينات من عمره فإن الاكتئاب الخفيف كان مرافقاً دائماً له فهو يعترف قائلاً "كنت دائماً أرى الكوب نصف فارغ ولكن لم يخطر ببالي قط بأني مصاب بمرض، وأن لدائي دواء.. كنت اعتقد أنه من الطبيعي أن أحس بهذا، حتى فقدت

الوظيفة التي كنت أشغلها لمدة عشرين عاماً، وقبعت في رقود طويل أصابني بالشلل، وقع ميلتون في غمار اليأس المطبق، فكان يقف منحنياً ويسير عبر الحجرة بخطوات بطيئة، ووصف له طبيبه دواء للاكتئاب، يقول ميلتون "أنه" خفف من حدة المرض، ولكن العمل الحقيقي بدأ بعد ذلك.

ويشترك جيل وميلتون في أنهما تغلبا على اكتئابهما من خلال المشاركة في العلاج المعرفي، وهي طريقة استحدثها الطبيب أرون بك الذي أسس مركز العلاج المعرفي بجامعة بنسيلفينيا، ويفترض العلاج المعرفي أن الاكتئاب متأصل في الأفكار السلبية والاتجاهات العقلية المتشائمة أو ما يسمى "بالشخصية الاكتئابية"

ومن خلال تحليلهم لدفتر يومي للحالة المزاجية يتعلم الناس كيفية القضاء على الأفكار السلبية مما ينتج عنه "التفاؤل عن طريق التعلم" لقد تعلمت جيل أن تفكيرها كان مشوهاً،وأنها كانت تتسرع في الاستنتاجات، وبذلك تصبح متضايقة بسبب بعض الأشياء دون أن تكون لديها كل الحقائق، كما تعلمت أنها كانت من أولئك الناس الذين يطلبون كل شيء أو لا شيء فهي تقول:"تعودت أن أبالغ في كل شيء، وإذا أخطأت في أمر ما كنت اعتقد أنني إنسانة شديدة السوء، ولقد استغرق الأمر مني فترة لكي أعرف أنه حتى لو لم أكن إنسانة كاملة فإن هذا لا يعني أني عديمة القيمة.

قائمة المنجزات:

أما علاج ميلتون فقد استغرق عدة أشهر ولكنه تعلم في النهاية أن فقده لوظيفة لا يعني أنه شخص فاشل، وطلب منه طبيبه أن يكتب قائمة بالأشياء التي حققها، وكانت القائمة طويلة اشتملت على نجاحه في تربية طفليه بصورة تشعره بالفخر، وقدرته على التحدث بثلاث لغات،وكذلك كونه سباحاً ماهراً، وكان مجرد قراءة لقائمة منجزاته يرفع من معنوياته،وبمرور الوقت أدرك أنه جعل من نفسه ضحية بسبب تشاؤمه وتركيزه على السلبيات، واليوم يستمتع ميلتون بحياة عملية ثانية كمرشد إعلامي في أحد المتاحف، يتحدث مع الزائرين الإنجليزية والإسبانية أثناء جولاتهم، كما خصص وقتاً لتناول العشاء مع ابنه الأكبر مرة كل أسبوع مما جعله يتعرف عليه بشكل أحدث له شعوراً بالرضا.

إن أفضل علاج للاكتئاب يتوقف على شدته، فالاكتئاب المعتدل يمكن تخفيفه غالباً بشكل من أشكال العلاج النفسي والدخول في أنشطة تبعد الذهن عن المشاكل،كالالتحاق بالدراسة لدورة ما في إحدى الكليات أو الاشتراك في برنامج للتمرينات الرياضية، أو التخطيط للقيام برحلة في نهاية الأسبوع أو العناية بالحديقة أو التطوع في إحدى الجمعيات.

أما الاكتئاب الذي يكون ما بين الاعتدال والشدة فيتطلب علاجاً دوائياً بالإضافة إلى العلاج النفسي، ولا يوجد شخص محصن ضد الاكتئاب

ولكن كما تقول ميرنا ويسان أستاذة الطب النفسي وعلم الأوبئة بجامعة كلومبيا كلية الأطباء والجراحين، وتضيف:" هناك الكثير من العقاقير وطرق العلاج الفعالة المختلفة بحيث يمكن لأولئك المصابين باضطرابات بسبب الاكتئاب أن يتفاءلوا بالمستقبل".

بكاء الأطفال حديثو الولادة

بعد القبلة

أثبتت الدراسات الحديثة،أن ملامسة الأطفال وتقبيلهم يحفز نموهم العاطفي والعقلي، ويزيد من شعورهم بالأمان،وقد ذهبت بعض الدراسات بعيداً إلى حد أنها اعتبرت ملامسة الأم لطفلها وتقبيلها له عشرات المرات كل يوم، تزيد من متانة جهازه العصبي، وانسجامه مع محيطه.

غير أن تقبيل الأطفال من أهلهم وأقاربهم ليس شأناً بسيطاً أو ثانوياً، بل هو جزء أساسي ومهم من العملية التربوية والتي تساهم في بناء شخصية الطفل، ويؤكد خبراء في علم التربية والنفس أن تقبيل الكبار لطفل حديث الولادة، يختلف عن تقبيل الطفل ذي العامين أو الطفل الذي بلغ عامه الرابع أو الخامس، كما أن هناك تفاصيل كثيرة في تقبيل الكبار للصغار ينبغي مراعاتها.

إن نظرة الطفل الوليد، أو التفاتة الطفل الصغير، أو حركة من التلميذ النبيه قد تدفعنا إلى عناقه وتقبيله، فهل تصرف الكبار هذا جيد وملائم؟ وهل يتلقى الصغار قبلات الآخرين ويسعدون بها مثلما يتلقون قبلات أمهاتهم وآبائهم؟

الأطفال حديثو الولادة: بكاء بعد القبلة الأولى !!

الصغار في هذه السن تكون استجابتهم ضعيفة فهم لا يعرفون معنى القبلة ولكنهم يشعرون بأنه تقرب من الأب والأم لهم، أنهم يشعرون بحنانهم عن طريق اللمس والصوت.

في عمر الثلاثة أشهر تصبح استجابة الطفل أقوى وردود أفعاله أوضح، فقد يبتسم بعد قبلة ويبكي بعد الثانية،وهذا ليقول إنه اكتفى بقبلة واحدة فقط ولا يريد الإكثار من المداعبة.

ومن المجدي أن نوضح بأن ردود أفعاله نحو التقبيل من الأقارب والأغراب يكون قوياً جداً فهو ينتفض عند رؤيته لغريب يحادثه فما بالك أن قبله؟!

وهذا أمر لا يتعلق بشخصيته كما يعتقد البعض بل لأنه لا يزال يحاول التمييز بين الوجوه واكتشاف المقربين.

إذا كنت من الأمهات اللواتي يقبلن أطفالهن حديثي الولادة، بشكل دائم ومستمر، وإذا كنت أباً يحب تقبيل طفله الصغير، إليكما هذا التحذير:

تجنبي تقبيل الطفل إذ كنت تضعين مكياجاً أو كريماً مرطباً، فهذه المواد تهيج بشرة الطفل الحساسة.

وضع العطور القوية يعوق تنفس الطفل ويجب أن تحذري تقبيل طفلك عند وضعك مثل هذه العطور.

يستحسن ألا يقبل الأب طفله أو طفلته وذقنه خشنة لكي لا تؤذي بشرة الصغير الناعمة والحساسة، أو تسبب له حساسية جلية عابرة.

طفل الثلاث سنوات: قبلة ماما تكفي:

استجابة أو عدم استجابة الطفل للقبلة تكون هنا أوضح، وسنذكر بعض الحكايات التي قصتها علينا أمهات لأطفال بهذا العمر: فهناك عدد كبير من الأطفال في هذا السن يرفضون التقبيل خاصة من الغرباء، وبعضهم يقبله فقط من الأم والأب أما من بقية الأقارب فهو مرفوض تماماً !

خبيرة شؤون الأطفال "كاتي سايمون" أخبرتنا بمعلومة طريفة حيث قالت:

معظم الأطفال من الأولاد يرفضون تقبيل الأغراب لهم رفضاً قاطعاً بينما نجد الفتيات يقبلن ذلك طلباً للدلال والدلع.

حاولنا التحدث مع (أسعد - طفل الثلاثة أعوام) لنسأله عن رأيه في هذا الموضوع، فدار بيننا الحوار التالي:

أسعد هل تحب القبلات؟!

لا، يقولها وهو يمسح خده بكفه كأنه يمسح قبلة على وجهه.

هل تقبل أن يقبلك بابا وماما؟!

نعم.

هل تقبل أن أقبلك؟!

لا.. لا.. يقولها ويهرب راكضاً.

تقول أم أسعد:

أحياناً يحرجني أمام الأقارب، فهو يرفض تقبيل جدته له وكذلك صديقاتي، وأنا لا أحاول الإلحاح عليه فقد يعود بنتائج عكسية عليه، أنه لا يزال صغيراً.

طفل الخمسة أعوام: المطلوب ترشيد التقبيل !

تقول أم سعيد عن ابنها ذي الخمسة أعوام:

يحب جداً أن نقبله، وهو لا يمانع أبداً من تقبيل الأقارب له، الجيد فيه أنه لا يهرع لتقبيل الغير إلا عندما نطلب منه، طبعاً باستثناء والده وأنا فهو يسرع دائماً ليقبلنا عكس أخيه الذي يكبره بعام، فهذا الأخير يركض نحوك ليقبلك لمجرد أنك قلت له مرحبا، فالقبلة تحيته الرسمية !

وهذا الأمر يزعجني جداً، وقد جلست معه وأفهمته بأنه ليس من الجيد أن يقبل أياً كان، وبصورة مستمرة أو يسرع نحو الغير ليوجه لهم خده ! الأمر المضحك في هذا أن جارتي قالت له ذات يوم: إنك لم تعد تقبلني مثل زمان يا أحمد، هل أنت زعلان مني.؟ فما كان منه إلا أنه قال لها: ماما أخبرتني أن لا أقبل أياً كان، لقد أحرجت جداً، ولكن جارتي كانت على مستوى من الوعي والفهم، وأكدت لي أن ما فعلته هو الأفضل !

جلسنا مع سعيد (5 سنوات) وأحمد (4 سنوات) ودار بيننا هذا الحوار :

من منكما يحب القبل؟

أحمد: أنا أحب تقبيل من يحبني.

سعيد وأنا أيضاً.

وكيف تعرفان من يحبكما؟

سعيد: الكل يحبني.

أحمد أهلي وجيراني يحبونني لأنهم أقاربنا.

حسناً، إذا أتاكم صديق للأهل أو قريب لا تعرفانه وطلب أن يقبلكما هل توافقان؟.

- أحمد: لا.. فقط أن كنت أعرفه.

سعيد: وأنا أيضاً.

والآن إذا كان طفلك أو طفلتك في هذا العمر، فإن خبراء التربية وعلم نفس الأطفال يقدمون لك النصائح التالية:

يجب شرح معنى القبلة للطفل في هذا العمر، وأنها دليل محبة وود.

عدم الإلحاح على الطفل في التقبيل واحترام رغبته إن كان يرفض هذا.

كثرة تقبيله قد تدفعه للعناد والتمرد أو الدلال.

تقبيل الطفل في قدمه وبطنه في عمر صغير ليس مناسباً.

أهمية الاعتدال :

تؤكد الدكتورة كاملة الفرخ ضرورة الاعتدال في التقبيل، سواء من قبل الوالدين أو من قبل الأقارب، فهذا الاعتدال يحقق الموازنة الدقيقة بين حاجة الطفل إلى الشعور بأهميته ووجوده، وبأنه محبوب، وبين تحوله إلى شخصية مدللة أو مسيطرة.

وتستطيع الأمهات أن يحققن هذه الموازنة ويتصرفن بحكمة، فليضبطن تعبيرهن عن حنانهن من جهة ويكن صريحات مع القريبات والصديقات من جهة أخرى، ويعلمن أطفالهن حدود المقبول والمسموح في تقبيلهم، من جهة ثالثة، مما يساعدهم على بناء شخصية واضحة وقوية من البداية.

حكمة من أفواه الصغار:

طفلة تبلغ من العمر (7 سنوات) تقول بصراحة: لا أحب التقبيل كثيراً، أفضل أن يقبلني ماما وبابا، لكن أحياناً يمسك الكبار الطفل ويقبلونه بقوة ولفترة طويلة في نفس اللحظة وهذا غير جيد.

وتقول طفلة أخرى تبلغ من العمر (6 سنوات): عندما يقبلني والدي ووالدتي كثيراً لا يعجبني ذلك، وعندما لا يقبلونني أبداً أزعل كثيراً ! أحب أن يقبلني ماما وبابا فقط وليس كل العائلة !

ويقول طفل آخر (5 سنوات): لا أحب القبلات أبداً، خصوصاً من أشخاص غير ماما وبابا، وحتى ماما وبابا وأحب أن يقبلاني في أوقات معينة وليس دائماً !

ويفاجئنا طفل آخر (7 سنوات) بقوله: يحرجني الكبار من غير أفراد العائلة عندما يقبلونني، خصوصاً الغرباء،وأكثر ما يزعجني الرائحة الغريبة للبعض، وخاصة رائحة السجائر وأحياناً رائحة الطعام.

القبلة مكافأة :

يقول أب لطفل عمره 3 سنوات:

لا أستطيع أن أحصي عدد المرات التي أقبل فيها ابني يومياً، لا اعتقد للحظة أن هذا الأمر مبالغ فيه لأن تقبيل الأطفال من الوالدين بالذات تعبير حقيقي عن معنى الحب والحنان وهي الوسيلة الأقرب للطفل والأكثر تعبيراً له عن العاطفة الأبوية !

أما سيدة أخرى – أم لطفلين – فتقول:

اهتم جداً بتقبيل ابنتي التي تبلغ من العمر 6سنوات فأنا أقبلها عندما تصحو من النوم وقبل الذهاب للمدرسة ولدى عودتها أقبلها بلهفة واشتياق، وليس فقط لأنه مهم بالنسبة لها كطفلة، فذلك مهم بالنسبة لي أيضاً.

أما باسل (3سنوات) فهو طفل صغير وحركاته مسلية، فتجدنا معظم الوقت أنا ووالده وجدته وأعمامه وعماته، تقريباً جميع أفراد الأسرة، تقبله على مدار الساعات ! هل هذا أمر مبالغ فيه؟

لا. اعتقد خصوصاً أن تلك القبلات تصدر عن حب وأحياناً تعزيز ومكافأة لكل تصرف سليم أو سلوك إيجابي يقوم به الأطفال !

قبلات مؤذية:

وتبقى حكايات تقبيل الكبار للصغار كثيرة، فهي في نظر الكبار تعبر عن المحبة والمكافأة والتعلق بالصغير أو الصغيرة، أما الأطفال، فيقبلونها كمكافأة من الأمهات والآباء وكتعبير عن محبتهم، بينما تبدو في نظرهم عقاباً يمارسه الكبار من الأقارب أو الغرباء عليهم، فهل تقبيل الأمهات مكافأة دائماً أم أن هناك نتائج قد لا تكون في الحسبان؟!

تقول الدكتورة كاملة الفرخ، عميدة كلية الأندلس في الأردن لمجلة سيدتي:

الزائد أخو الناقص – كما يقال – والتقبيل المبالغ به له أثره السيئ على شخصية الطفل والطفلة، ويمتد معهما إلى المراهقة والكبر، وللمثال على ذلك، تلك الطفلة التي تبلغ الثانية عشرة من عمرها،وقد أحضرتها أمها إلى عيادة الإرشاد الأسري، لتبحث معنا مشكلة كسلها وتأخرها في الدراسة، وحسب اختبارات الذكاء التي أجريت لها، وجدنا أن معدل ذكائها عال،وتبين لنا من دراسة حالتها وتحليلها أن الفتاة تعرضت لحادث في المنزل في طفولتها، فقد وقعت عليها الخزانة، وأنقذت من الموت بأعجوبة، مما أدى إلى إغراقها بالقبل والمزيد من الحنان من جميع أفراد العائلة، وكانت جميع طلباتها تلبى من دون تردد. حتى إذا ما رفضت الذهاب إلى المدرسة، لم يمانع أهلها وهكذا.. أصبحت هذه الطفلة ذات شخصية مسيطرة مما جعلها تتخبط في دراستها بعدئذ.

إذا خاف طفلك منك بدأت المشاكل ! [1]

قد تصرخ الأم في وجه طفلها، وقد تهدده بالضرب،أو تتوعده بعقاب شديد،فيخاف ويتراجع، لكن درجة الخوف تختلف،فالعقاب المعروف بالحرمان من شيء يحبه الصغير،أو التهديد بالضرب،لا يشكل لدى الطفل رعباً كالتهديد الآخر، وهو حين تقول الأم:

[1] مقالة للدكتور سعد الخطيب لمجلة سيدتي.

سأغرز الإبرة في جسمك !

أو تقول:

سيخطفك "الحرامي" أو "سيأخذك الشرطي" أو تقول: افعل هذا أو لا تفعل ذلك وإلا جاء الغول وأكلك !.

كلمات قد تهرب من أفواه الأمهات، لكنها تنذر بسلسلة من المشاكل النفسية داخل أعماق الصغار، وخاصة بين سن الثالثة والسابعة.

التقينا بالدكتور سعد عمر الخطيب – استشاري الطب النفسي وكبير أطباء الصحة النفسية في جدة – لنسأله عن تخويف الأمهات لأطفالهم، وهل الخوف عامل ردع مجد للأطفال؟

كيف تكشف خوف الأطفال الصغار حديثي الولادة؟!

ظاهرة الخوف يمكن معرفتها في الأسابيع الأولى من حياة الطفل، فقد يبدو عليه الشد العصبي وهو في حضن أمه، غير أن مخاوفه هنا ليست من الأم، بل من الظلام أو الحيوانات وخاصة الكلاب والفئران، وكلما كبر الطفل قل خوفه.

هناك بعض الأطفال يخافون من الذهاب إلى غرف نومهم، ما السبب؟

هؤلاء الأطفال عندما نسألهم لماذا يخافون؟

فإن جوابهم يكون أنهم يخافون من "الحرامية" أو "الغول" أو "أم رجل مسلوخة" ويرجع هذا الخوف لديهم إلى التربية وما قد تستخدم الأم من عبارات التخويف.

لا تعبث بالكبريت !

لكن هناك بعض الأشياء التي تحرص الأم على إخافة طفلها منها لحمايته فما هي أنسب طريقة يمكن أن تعتمدها الأم في هذه الحالة؟

هناك بالطبع فارق بين التخويف بالتهديد، وبين لفت انتباه الطفل إلى خطورة بعض الأشياء التي تحيط به، فإخافة الأم لطفلها من العبث بالكبريت أو من لمس مفاتيح الكهرباء،أو تخويفه من الأماكن التي قد تسبب سقوطه كالكرسي العالي، أو اللعب السريع والعنيف فوق السلالم يمكن أن يكون بشرح عواقب أفعاله، وما يترتب عليها من نتائج مؤذية، وليس بأسلوب التهديد أو التقريع.

هل مازالت كلمات مثل الغول والإبرة والشرطي تثير لدى الأطفال مخاوف نفسية كبيرة؟

يمكن أن يختلف وقع ذلك من طفل إلى آخر، وعموماً أصبح من المتوقع أن يخاف الطفل من الأشياء الملموسة أكثر مما يخاف من الشخصيات

الخيالية، وقد نرى بعض الأطفال يخافون من شخصيات شريرة يرونها في أفلام الكرتون.

انتبهي لكلماتك !!

من هو الطفل الذي يخاف من تخويف أمه له؟!

الطفل عادة بين سن 5 – 12 سنة، يخاف من الأشياء الخيالية، وربما نجد طفلاً يخاف أكثر من آخر، ولكن المعروف الآن أن وعي الطفل يتكون بصورة متدرجة،وأن كلمات مثل الغول أو الشرطي قد يسأل عنها الطفل ويرغب بمعرفة معلومات عنها تخفف من مخاوفه.

ما هو الأثر الذي يتركه الخوف على نفسية الطفل؟!

إذا كان التخويف لحمايته أو لتعليمه أشياء ضرورية فالأفضل إلا تستخدم الأم أساليب تهديد، ولا بد من القول أن هذه الأساليب لا تخيف الأطفال فحسب، بل أن أثرها السيئ يمتد في أعماقهم إلى الكبر.

وعلى سبيل المثال إذا أخافت الأم طفلها من عواقب لمس مفاتيح الكهرباء أو أي سلك كهربائي قائلة إنه إذا مسه، ستحمله إلى الطبيب ليحقنه، فإن خوف الطفل من الطبيب سيظل قائماً في أعماقه، ويسبب له أزمة نفسية ورعباً في الأوعية من الطبيب عموماً، ومن بعض العلاجات.

فقد الأمان وشعر بالنقص

طفل في سن العاشرة والنصف.. ترتيبه الثاني بين اخوته الخمسة.. قبله أخ عمره 12 سنة وبعده بنتان، عرض على العيادة النفسية لتأخره في دراسته وعصبيته، وقد دلت اختبارات الذكاء أن ذكاءه في مستوى ذكاء طفل عمره ثماني سنوات.. كان في السنة الخامسة الابتدائية.. مهمل جداً في ملابسه، لا يذكر دروسه بمفرده.. معظم كتبه وكراساته ممزقة وقذرة.. يميل إلى النوم كثيراً.. حالت الصحية جيدة.

معاملة والدته له شديدة وقاسية، كثيرة النقد للولد مع مقارنته بأقربائه وجيرانه الذين هم في مثل سنه. الوالد مشغول ليل نهار في عمله ولا يهتم كثيراً باولاده.. ولا يضرب أحد منهم أبداً.. الأم لجأت إلى الدروس الخصوصية. ومن قلقها كانت تراقب الطفل دائماً أثناء مذاكرته لدروسه.. وكانت تتدخل كثيراً للتأكد من انه قد حفظ دروسه أو حل واجبه.. رغم أنها كانت ذات ثقافة محدودة.. كانت الأم تضرب ضرباً مبرحاً عندما تطلع على أعماله أو نتيجة أعماله في المدرسة.

وفي المدرسة قرر مدرسوه أنه يميل إلى السرحان، وانه مشتت الانتباه شارد الذهن، غير منظم، عدواني يضرب زملاءه ويعاكسهم كثيراً، دائم الحركة لا يستقر على كرسيه في الفصل.

والواقع أن هذه الحالة لطفل عمره العقلي أقل من عمره الزمني وأن الضغط عليه ليصل إلى مستوى أقرانه سناً سبب له العصبية وعدم

الاستقرار.. وجعله يفقد الشعور بـالأمن، وأشـعره بـالنقص. وعـلاج مثـل هذه الحالة يتلخص في تحسين الجو المحيط بالطفـل في المنـزل بحيـث لا تتوقـع منه الأم النجاح في عمل دراسي مستواه أعلى من عمره العقلي.. كما يجـب أن يكون تعليمه وفقاً لقدراته وسنه العقلي وليس وفقاً لسـنه الـزمني.. كمـا يجب أن يتوافر للطفل العطـف والشـعور بـالأمن والتقـدير ليسـترد ثقتـه في نفسه.

رد الاعتبار لعقوبة صفع القفا

عقوبة صفع القفـا سـتمارس مـن جديـد في المـدارس إذا وافـق أهـل تلامذة لوس أنجليس على قرار مجلس مدارس المدينة وهـي مـن أكـبر مـدن الولايات المتحدة و أكثرها سكاناً. هذه العقوبة لم تلغ إلا منـذ عشـرين سـنة فقط، رسمياً على الأقل، فعلى الرغم من رأي جمعيـة علمـاء الـنفس المغـاير والذي شدد على أن هذا لنوع من القصاص قـد يكـون لـه عواقـب نفسـية سيئة على الأولاد، أقر هـذا التـدبير، لكـن العقوبـة لم تنـزل إلا مـن فـوق الثياب وبحضور شاهد من أعضاء إدارة المدرسة تجنباً للغلو بلا شك .

صحيح أن عقوبة الضرب على القفا في الماضي كانـت عمـلاً بلاويـة، فقد كانت تقع عامة حين يقرر المعلم الحانق "تهدئة" الذي أثار حنقه، مـن هنـا كان ضرر الضرب، فلكي تستعيد العقوبة القديمة هيبتهـا وتعيـد الأفكـار إلى

موضعها وتعود بالمشاغب إلى رؤية أفضل للأشياء، فإنها يجب أن توقع حين تكون موضع استحقاق بالفعل وتنزل في الوقت المناسب.

ليس الحنق هو الذي يجب أن يقرر الحاجة إلى صفع القفا أو العقوبة بصورة عامة بل في الوقت الذي يقدر فيه المسؤول وبكل هدوء. أن التدبير يفي بالغرض وأن من المناسب التدخل بسرعة وفعالية.

فصفعة القفا المفيدة التي تنشط الدم يكون لها في هذا الوقت بالذات أثر طيب على الولد، ذلك أنها تحدث في الوقت الذي يكون فيه الولد قد أدرك أنه تجاوز كل حد وأن العقوبة مستحقة، في الواقع يمكن القول أنه كان ينتظرها وأنها تطمئنه.

لكن ما يجب تجنبه على العكس هو أن تنزل عقوبة صفع القفا فجأة وتذهل الولد، تلك هي العقوبة التي تأتي في وقت يكون فيه المعلم أو المسؤول، حانقاً نتيجة لتراكم أخطاء كان ينبغي المعاقبة عليها في وقتها، لكنها تركت، ثم إذا هو يقرر التصرف أخيراً.

استعمل ذكائك للتغلب على التخلف العقلي

يعتبر التخلف العقلي مشكلة طبية ونفسية وتعليمية ولكنه في نهاية الأمر يمثل مشكلة اجتماعية بالدرجة الأولى.

والنظرة إلى مشكلة التخلف العقلي تشمل البعد العضوي الطبي، كذلك البعد الاجتماعي البيئي التكيفي.

فالنظرة الطبية إلى المشكلة تبرز مشاكل التغير في نسيج المخ أو عدم نمو خلاياه أو اضطرابات التمثيل الغذائي للخلية العصبية أو نقص في القدرة على نقل الإشارات العصبية، أو بعض أو كل هذه العوامل مجتمعة.

أما البعد النفسي والاجتماعي فيهتم بتعويق النمو في مراحل الطفولة المبكرة وسنوات ما قبل المدرسة.. على صعوبات التعلم في سن المدرسة وعلى ضعف الفرص للتكيف الاجتماعي فيهتم بتعويق النمو في مراحل الطفولة المبكرة وسنوات ما قبل الدراسة.. على صعوبات التعليم في سن المدرسة وعلى ضعف الفرص للتكيف الاجتماعي وعلى قدرة العمل في مرحلة النضج.

وفي المجتمعات المتقدمة قد تبرز مشكلة هذا النوع الثاني نتيجة للمطالبة الملحة والضغوط المستمرة، بينما قد يصبح أكثر فعالية في مجتمع أقل تطوراً ومشكلة التخلق يمكن اعتبارها مشكلة متعددة الأوجه وتشمل جوانب عديدة وفسيولوجية ونفسية وعضوية وتعليمه واجتماعية من وظائف الإنسان وسلوكه.

وعلى ذلك فيمكن تعريف التخلف العقلي بأنه "الانخفاض في ملكة الذكاء إلى أقل من المتوسط والتي تحدث عادة في مرحلة النمو وتؤدي إلى اضطرابات في قدرة الإنسان".

درجات الحرمان

ويقسم الحرمان من الذكاء إلى درجات من الأقل إلى الأكثر شدة وهي خمس درجات تبدأ من درجة تحت المتوسط.

وحجم المشكلة ضخم إذ تبلغ حوالي 3٪ وأسباب التخلف العضوي عديدة منها ما تسببه عوامل الوراثة وزواج الأقارب ومنها ما تسبب من اضطراب التمثيل الغذائي لأنواع معينة من الغذاء كالبروتين أو سكر الجلاكتوز نتيجة اضطراب في بعض الإنزيمات، وغيرها من الاضطرابات في تمثيل الدهون أو النشويات.

وهناك كذلك الاضطرابات في الكروموسومات حاملات الوراثة وتعطى ما نسميه عوامل الوراثة وزواج الأقارب ومنها ما يتسبب من اضطراب التمثيل الغذائي لأنواع معينة من الغذاء كالبروتين أو سكر الجالاكتوز نتيجة اضطراب في بعض الإنزيمات، وغيرها من اضطرابات في تمثيل الدهون أو النشويات.

وهناك كذلك الاضطرابات في الكروموسومات حاملات الوراثة وتعطى ما نسميه "ملامح الطفل المنغولي".

وقد تسبب الأمراض التي تصيب الأم أثناء الحمل في حدوث هذه الإصابات مثل إصابة الأم بالحصبة الألماني أو اضطرابات في فصائل الدم بين الأبوين أو اتش أو إصابة الأم بمرض السكر.

كذلك نزول الأطفال قبل فترة الحمل الكاملة وهو ما يطلق عليهم الأطفال المبسترين وتعتبر إصابة الطفل بالحميات المخية بعد الوضع من الأسباب الهامة في التأثير على خلايا المخ ...

المجال الاجتماعي

أما في المجال الاجتماعي فتعتبر حالة الأم الصحية والنفسية علامات هامة في نمو إدراك الطفل وملكاته، وقد تؤثر فيه المشاكل العاطفية والاجتماعية التي تسود الأسرة والحرمان من التفاعل الاجتماعي المناسب أو النشأة في أسرة تنعدم فيها وسائل الإثارة.

والطفل المتخلف يواجه مشاكل في نمو شخصيته واضطراباً في حياته العاطفية وقدرته على التكيف ويحتاج عادة إلى اهتمام مضاعف من الأم.

وجود طفل متخلف يترك آثاراً عديدة على أسرته، وقد يصبح مصدر تعاسة دائمة.

العلاج قبل الحمل

والوقاية خير من العلاج دائماً، وتشمل نشر الوعي الصحي، وتحسين المستوى الاقتصادي، وفحص الزواج طبياً ونفسياً قبل الارتباط.

كما تشمل الاكتشاف المبكر لحالات اضطراب التمثيل الغذائي لأنها حالات يمكن يحتوي عليها كالبروتين أو اللبن.

وهناك حالات الالتهاب المخي والسحائي التي يصبح علاجها الحاسم والمبكر عاملاً هاماً في تجنب أضرارها.

وعلاج المشاكل النفسية للأسرة والطفل في مراحل مبكرة تجنب الطفل التعرض لعوامل الحرمان التي تؤدي إلى التخلف.

أما الأطفال المتخلفين فعلاج مشكلتهم يشمل علاج مشاكل السلوك والشخصية في المدرسة أو المراكز المتخصصة، كما يشمل تعديل السلوك بالوسائل التدريبية والسلوكية، ومقابلة الآباء بغرض توضيح دورهم مع وجود مؤسسات ومراكز لتأهيل المتخلفين لعمل ما يناسب قدراتهم مع توفير فرص التأهيل للمعوقين جميعاً كذلك اتباع وسائل خاصة في برامج التعليم.

المجتمع لا يزال في حاجة إلى مزيد من الاهتمام، لهذه المشكلة على كل المستويات الوقائية والعلاجية.. فلا يزال عدد المؤسسات لا يفي بالغرض

وكذلك من ناحية الإمكانات، ومصاريف القطاع الخاص باهظة بالنسبة لإمكانات الرجل العادي فما بالنا بمثل هذه المؤسسات المتخصصة.

أما عن برامج الوقاية ونشر الوعي قبل الزواج وللحوامل وبعد الوضع خلال فترة الرضاعة، فلا تزال في حاجة إلى ثورة كاملة وجهد كبير على كل المستويات الإعلامية والصحية.

لا تمسك العصا لطفلك !

" إن استخدام العقوبة البدنية في تنشئة الطفل سبيل سهل يسرع إليه والداه أو المسئولون عن تربيته تهرباً من مسئوليتهم إزاءه، ولكنها تظل في صميمها إعلاناً لا يخطئ في دلالته على عجز الكبار عن فهم الطفل وإدراك الطفولة. وهي إلى جانب ذلك علامة أكيدة على فشلهم في كسب ثقة الصغير بهم وتنمية ثقته بنفسه وبالتالي فشلهم في أعظم مهمة توكل إليهم وهي حسن إعداد الطفل لمواجهة الحياة في اطمئنان وسعادة. "

يختلف الرأي كثيراً في أهمية العقاب وضرورته، وخصوصاً العقاب البدني، في تنشئة الطفل فهناك الرأي الذي يقول بان الأخطاء التي يرتكبها الطفل أثناء مرحلة الطفولة لا يردع الطفل عنها ولا يقومها غير العقاب بما يسببه له من ألم بدني وألم معنوي هو الشعور بالمذلة والمهانة فوق ما يعانيه من فقد حب الوالدين.

وأصحاب هذا الرأي يستشهدون بتجارب الماضي حين كان العقاب في الأجيال السالفة هو الوسيلة المفضلة لرد الطفل عن الخطأ وتوجيهه إلى السلوك القويم أي السلوك الذي يرضى الكبار عنه، ويقولون أن الفساد الذي يعاني العالم منه الآن وخروج الأبناء على طاعة الآباء وانصرافهم إلى ألوان من العبث لم تكن معروفة من قبل إنما مرده إلى ما ساد الميدان التربوي في توجيهات هي أقرب ما تكون إلى النظريات التي لا يساندها الواقع ولا تدعمها حاجات التنشئة السلبية.

وإلى جانب هذا الرأي يوجد الرأي الذي يقول أن الغرض من التنشئة ليس صب الطفل في قالب معين محدد المعالم والسمات يقرره له الكبار حتى ينشأ على غرار ما يودون له، وإنما هو الأخذ بعين بيده ومساعدته لكي يحقق أقصى ما لديه من قدرات وإمكانات. وبعبارة أخرى أن الهدف الرئيسي من التنشئة معاونة الطفل على أن يحقق السلام مع نفسه ومع بيئته حتى يهنأ بحياته ويسعد بها ويوفق فيها ويصل عن طريق العمل المنتج إلى تحقيق ذاتيته من ناحية والإسهام فيما يعود بالخير على مجتمعه من ناحية أخرى، ويدخل في ذلك أيضاً أعداد الأطفال بحيث تتوافر له الشجاعة لمواجهة الواقع ومحاولة حل مشكلاته بدلاً من الهرب بها مستعيناً على ذلك بالتعاون والتفاهم لا بالاصطدام والعنف، ويستشهد أصحاب هذا الرأي بان الطفل ليس مجرد وعاء يستقبل التوجيهات والمعارف، وإنما هو عطاء

وراثي يتفاعل منذ اللحظة الأولى لمولده مع المؤثرات البيئية على نحو يجعل منه فرداً مستقلاً ومتميزاً عن غيره من الأفراد.

التدليل والفوضى، كما أنها ليست الاعتداء على حقوق الآخرين وحرياتهم أو الخروج عن العرف الأخلاقي المتفق عليه أو الاستهانة بالغير وعدم المبالاة بما يبدون من آراء، إنما الحرية الحقة هي إتاحة الفرصة للطفل لكي ينمو بدنياً وذهنياً ووجدانياً ولكي يعبر عن رأيه وشعوره في حدود ما يقتضيه التفكير التعاوني بينه وبين أفراد الأسرة، ومع الحرص على راحتهم ورعاية حقوقهم، والحرية بهذا المعنى لا يمكن أن تقوم أو تنمو إلا إذا عومل الطفل على أساس من الزمالة والتقدير لا الإرهاب والإهمال أو التحقير. مثل هذه الحرية، زيادة على أنها تتيح للطفل مخرجاً نافعاً لنشاطه الزائد، فإنها في الوقت ذاته تعبير عن ثقتنا به، وهو بأشد الحاجة إلى هذه الثقة لكي يكتسب عن طريقها الشعور بالثقة بنفسه وهي السبيل إلى شعوره بالهدوء والاستقرار والطمأنينة، ثم هي أيضاً سبيله إلى التفتح والانطلاق. هذا إلى أن انصراف الطفل إلى القيام بعمل يشعر بالرغبة فيه واللذة منه مران غير مباشر على اكتساب عادة التركيز، وما أشد حاجة الطفل إلى اكتساب هذه العادة لكي تكون عدته على التحصيل والنجاح مستقبلاً.

الحب والمعرفة

ومن الحاجات النفسية الهامة للطفل حاجته إلى إشباع دافعه الملح إلى المعرفة عن طريق السؤال والخبرة الشخصية معاً.

فهو في هذه السن يتدفق نشاطاً وحساسية كما أن خياله يكون على أشد انطلاقاً ورغبته على أشدها في اختبار ما يجذب انتباهه. مستخدماً في ذلك قدراته وحواسه كلها.

ونحن جميعاً نعرف أن النشاط الجسمي للطفل في هذه السن المبكرة يدفعه إلى حركة لا تكاد تهدأ وان نشاطه العقلي يدفعه إلى سؤال لا يكاد ينقطع وإلى محاولة التعرف على كل ما يقع تحت متناوله عن طريق اللمس والفحص. وهو في هذه الحالات جميعاً لا يقصد الإتلاف والتدمير ولا يتحرك بدافع الفضول أو رغبة الاستطلاع وحدها وإنما تحركه أيضاً رغبته في أن يثبت وجوده وأهميته بالنسبة لمن حوله، لأنه في هذه الرغبة إنما يحاول تحقيق الطمأنينة لنفسه في هذا العالم الكبير المليء بالغموض والتحديات له، هذه الرغبة إذا فهمها الكبار على حقيقتها وعملوا على تلبيتها للطفل دعموا من شعوره بالثقة بالنفس والاطمئنان إلى الحياة هبطوا كثيراً بفرص السلوك الذي يضيقون به وقد يرونه جديراً بالعقاب، أما إذا أحبطوها. كما يحدث في كثير من الأحيان، فلا يكون من شأن ذلك إلا خلق المتاعب للكبار وللطفل على حد سواء.

ثم هناك أخيراً حاجة الطفل إلى الشعور بأنه موضع الحب والقبول. ومن الأسف أن العلاقة البيولوجية والاجتماعية بين الطفل ووالديه وحدها لا تكفي لإشعاره بالحب والقبول، بل لا بد إلى جانب هذه العلاقة من سلوك خاص يتحقق للطفل عن طريقه هذا الشعور. وقد المحنا فيما سبق إلى بعض العوامل التي يمكن أن تحقق للطفل الشعور بأنه محبوب ومقبول، وبالتالي تكون عاملاً في دعم شعوره بالطمأنينة وشعور الطفل بالحب والقبول هو الغذاء الذي ينمو عليه نفسياً والذي بدونه لا يمكن أن يسير نموه النفسي على أساس سليم أو دون اضطراب خطير.

الأدب

ولا شك أن من بين الأهداف الرئيسية لعملية التنشئة أن يكتسب الطفل "الأدب".

تخوف الطفل بالعصا

أي أن يصبح متوافقاً بوجه عام مع العرف الأخلاقي للبيئة التي يعيش فيها. قادراً على ضبط رغباته إذا جمحت حتى لا يصطدم مع قيود هذه البيئة. ويمكن القول أن هناك وسيلتين تربويتين تستخدمان في تنشئة الطفل لمعاونته على أن يصبح "مؤدباً".

الوسيلة الأولى هي معاملة الطفل معاملة تتسم بالشدة والغلظة التي قد تصل إلى حد القسوة أحياناً والتجهم له وإقامة حاجز وجداني بين الكبار وبينه والامتناع عن ملاطفته وإظهار الود والعطف له، والإسراع في عقابه بدنياً كلما ارتكب ما يعد في نظر الكبار خطأ. هذه الطريقة كانت هي السائدة في أرجاء العالم جميعاً حتى أواخر القرن الثامن عشر بل وحتى جزء غير يسير من القرن التاسع عشر أيضاً، والمنهج الرئيسي في تنشئة الطفل على ضوء هذا المفهوم هو إصدار الأوامر والتعليمات له ومراقبة تنفيذه إياهما بكل دقة ومحاسبته الحساب العسير على أي خروج عليهما لأن ذلك كان يعني في نظر الكبار الإهمال أو التحدي أو كلاهما غير مقبول ومستحسن للعقاب. ومن الواضح أن هذا المنهج كان ينظر إلى الطفل بوصفه "راشداً صغيراً" عليه واجب الطاعة العمياء " للراشد الكبير" وهذه النظرة أبعد ما تكون عن الفهم السليم للطفل بوصفه فرداً مميزاً له تفكيره وحاجاته. ومن الواضح أيضاً أن تأديب الطفل كان عملية تفرض عليه من الخارج تحت التهديد بالعقاب أو معاناته فعلاً.

ولما كان الطفل بحاجة دائماً إلى حب والديه وقبولهما إياه فإنه كان يجد نفسه في صراع ينتهي به في كثير من الأحيان إما إلى الخضوع وفقد الشخصية أو إلى التمرد والتبرم والعصيان أو إلى "الأدب" المطلوب طلباً لرضى الكبار عنه وتجنباً لفقده الحب والقبول وما يسببه هذا الفقد من شعور بعدم الطمأنينة والضياع.

أما الوسيلة الثانية وهي التي تنادي بها المدرسة الحديثة في تنشئة الطفولة منذ أوائل هذا القرن فإنها تدعو إلى إحاطة الطفل بالحب والعطف والقبول وتهيئة جو من الدفء الوجداني يعيش فيه وإتاحة الحرية له لكي ينمو ويتفتح ذهنياً ووجدانياً،إنها تدعو إلى أن يقترن الحب بالحزم، وهي إذ تنادي بالحرية لا تعني الحرية الخالية من أي قيد لأنها في هذه الحالة ترادف الفوضى، ولكنها الحرية الموجهة التي لا تتزمت حتى تعطل النمو ولا تترخص حتى تستحيل إلى إفساد وفوضى. والطفل نفسه بحاجة إلى قدر من مثل هذا التوجيه لأنه يخرجه من الحيرة والتخبط اللذين يجد نفسه فيهما بين إلحاح رغباته ودوافعه من ناحية ورغبته في إرضاء الوالدين والحصول على حبهما وقبولهما من ناحية أخرى، الطفل في مثل هذا الجو سيصل إلى "الأدب" لا فرضاً عليه من الخارج ولكن انبعاثاً من الداخل في محاولته الاحتفاظ بحب ينعم به، ورغبته في الاستزادة منه. وليس بمعنى هذا الحال ألا يراجع الطفل إذا صدر عنه خطأ. ولكن المراجعة في هدوء واحترام وتفاهم شيء والعقاب في انفعال وتحقير وغضب شيء آخر.والمراجعة بعد كفيلة بان تؤدي الغرض المرجو منها إذا قامت العلاقة بين الكبار والطفل على الثقة والاطمئنان والاحترام.

وأيما كان الأمر فشتان بين "الأدب" يصل إليه الطفل فرضاً من الخارج تحت التهديد والعقاب وفقد الحب، و "الأدب" يصل إليه في ظل الاطمئنان والرغبة في الاستزادة من هذا الحب.

هذا المنهج الذي يحيط الطفل بالحب والاحترام وينشئه في جو من الدفء سيدعو إلى فهم الطفل ومعرفة البواعث المحركة لسلوكه، فما أكثر ما يصدر عن الطفل! من أمور لا تروق لنا نحن الكبار فإذا نحن تقصينا بواعثها وجدناها محاولة طبيعية من الطفل لمعرفة شيء غامض عليه أو التعبير عن غيره لم ننتبه إلى أسبابها أو رغبة في تقرير ذاته وجذب الانتباه إليه، أو غير ذلك مما يكاد يتعذر على الحصر في حياة الطفولة والعقاب بوجه عام عامل هدام لنفسية الطفل لأنه يعجزه عن رؤية أي جمال مادي ومعنوي في بيئته، كما يعمل على تدمير نفسه وتدمير ما حوله، وهو في كثير من الحيان يمثل لدى الطفل ظلماً يقع عليه لأنه في نظره لم يرتكب خطأ يستحق عليه العقاب، فإذا كان الأسلوب المستخدم في مقابلة مالا يروق من سلوك الطفل هو المسارعة إلى عقابه دون تقصي بواعث السلوك غير المرغوب فيه فليس من المستبعد أن ينشأ الطفل وقد ترسب في نفسه الشعور بالاضطهاد الذي يدفعه إلى سوء الظن والتمرد أو ينشئه على الخنوع والسلبية وضياع الشخصية.

الإرهاب يولد الانفجار

وإذا كان بعض المربين قد نادوا أخيراً بان الامتناع التام عن العقوبة البدنية في تنشئة الأطفال قد يؤذي بعض من لا تجدي معهم وسائل التقويم الأخرى ودعوا هذه العقوبة أحياناً لتحقيق السلوك المرغوب فيه فأرجح

الظن أن الشأن مع هؤلاء. وهم قلة قليلة على أية حال. انهم ترخصوا مع الطفل ترخصاً اختلطت فيه الحرية بالفوضى، أو لم يصبروا على الطفل الصبر الكافي ولم ينقصوا دوافع سلوكه بما ييسر لهم الفهم السليم لهذه الدوافع وبالتالي بما ييسر لهم سبيل تحقيقها على النحو الذي يفيد الطفل منه، وأياً كان الأمر فإن الذي يعرف الطفولة ومشاكلها وحاجاتها يتعذر عليه أن يرى في سلوك الطفل ما لا يمكن أن يقوم بغير العقاب.

ولنذكر أخيراً القول الذي يقضي بأن الطفل قلما يكون على خطأ، وحتى لو بدا الطفل عنيداً أو مشاكساً أو رافضاً أو متحدياً فمرجع ذلك إلى أنه يعاني من عدم فهم الكبار له، أن ما قد تراه خطأ من جانب الطفل يكون له عادة دوافعه البعيدة عن الخطأ من وجهة نظره على الأقل.

والأرجح أن يكون الخطأ في هذه الحالات في جانب الكبار الذين لسبب أو لآخر لا يحيطونه بأسباب الطمأنينة اللازمة أو لا يتيحون لقدراته فرص التفتح والنمو السليمين أو لا يحققون له رغبته في المعرفة وتقرير الذات، أو لا يفهمون بواعث سلوكه، هؤلاء الذين يتوقعون منه أن يكون كالآلة الصماء تؤمر فتطيع وتوجه فتستجيب. أي هؤلاء هم الذين يهددون إنسانيته بما لهم عليه من حق القوي على الضعيف، ومهما حسنت النيات في ذلك فإن العقوبة البدنية نوع من الإرهاب ينزل بالطفل، والإرهاب يولد إما الانفجار أو الانهيار.

اضطرابات النوم لدى الأطفال

النوم هو فترة الراحة التي ينالها الجسم والعقل بعد عناء اليوم، لذا فإن أي خلل في هذه الفترة يلقي بظلاله على اليوم كله للطفل والعائلة أيضاً.

الاضطراب في النوم عند الأطفال هو إلى حد ما شائع، ولكن لحسن الحظ، فإن أغلب هذه الحالات ليست بالخطيرة مما يسهل علاجها، وعادة ما يكون لها مسببات كالتغير في الروتين اليومي للطفل. كما أن اضطرابات النوم التي تسبب الأمراض النفسية للأطفال هي أقل بكثير منها لدى البالغين.

إذا أردنا التعرف على أسباب اضطرابات النوم عند الأطفال فإننا يجب أن نعرف نوع هذه الاضطرابات:

أولاً: اضطرابات تسبب إيقاظ الطفل

الأسباب المؤدية لإيقاظ الطفل هي:

الكابوس (Night mares):

هو اضطراب شائع لدى الأطفال بحيث يستيقظ الطفل من نومه وهو في حالة رعب من حلم حَلِمَ به، بحيث يستطيع الطفل أن يقص علينا الحلم بالكامل، كما يتعرف الطفل على من حوله بعد الاستيقاظ. يحدث الكابوس عادة "نتيجة تغيير في روتين اليوم للطفل، أو تأثراً بحادث أثناء النهار".

الرعب الليلي (Night Terrors):

وهذا النوع من الاضطرابات يحدث للأطفال بين سن 7 –12 سنة ويكون كرد فعل لحالة قلق شديد، تبدأ الحالة بصراخ شديد مع هلوسة وقلق وازدياد إفراز العرق وسرعة نبضات القلب، وفي أثناء ذلك يبدو الطفل كأنه مستيقظ، ولكن لا يمكنه التعرف على المحيطين به. وتستمر هذه الحالة لمدة دقائق ثم يعود الطفل لنومه ولا يمكنه تذكر ما حدث بعد ذلك.

المشي أثناء النوم (Sommambalism):

نسبة حدوث هذه الحالة 5٪ بين الأطفال. وأثناء الحالة تكون العينان مفتوحتان ولكن يبدو على الطفل عدم تعرفه على الجو المحيط به، وتكون حركته غير طبيعية، وتستمر الحالة لمدة دقائق ولا يستطيع الطفل تكر ما حدث له، وعادة تحدث هذه الحالة كرد فعل لقلق يومي للطفل ويكون تاريخ العائلة به حالات مشابهة في الأسرة.

التحدث أثناء النوم (Somniloquv):

التحدث أثناء النوم عادة يحدث دون أن يستيقظ الطفل. ولكنه من المؤكد أن يوقظ الآخرين. ويرتبط التحدث أثناء النوم بالمشي أثناء النوم.

الدودة الدبوسية:

الإصابة بالدودة الدبوسية من أشهر أسباب اضطرابات النوم، وذلك لأن الدودة تزحف ليلاً من فتحة الشرج للمنطقة المحيطة مما يؤدي إلى حكة شديدة وقلق يوقظ الطف من نومه.

الربو

لشعي:

أطفال حساسية الربو الشعبي يصابون بالأزمة أثناء النوم، مما يؤدي إلى إيقاظ الطفل عدة مرات أثناء النوم، وهو في حالة قلق.

الصرع الليلي (Nocturnal seizures):

ويحدث هذا النوع من الصرع أثناء النوم ويكون الطفل في حالة تشنجات. وقد تسبب إصابات للطفل، كقطع باللسان نتيجة عض الطفل للسانه أثناء الحالة.

اضطرابات تؤدي إلى زيادة فترة النوم

الاكتئاب (Depression):

الأطفال المصابون بالاكتئاب يكونون كسالى ويميلون للنوم فترات طويلة بالرغم من أن هذه الفترات تنتابها فترات عدم الراحة.

الصداع النصفي (Migraine):

نوبات الصداع النصفي قد تليها فترات نوم طويلة.

الأدوية:

مجموعة كبيرة من الأدوية تؤدي إلى النوم فترات طويلة كمضادات الهيستامين ومضادات التشنجات والمسكنات.

ـ انسداد مجرى التنفس:

بعض الأطفال الذين يعانون من تضخم شديد في اللوزتين أو اللحمية. قد يعانون من انسداد مجرى التنفس.

الطفل والنوم

مراحل قبل النعاس

الطفل والنوم

مراحل قبل النعاس

يشكل النوم ثلث حياة الإنسان البالغ، حين يملأ نصف حياة الطفل نشاط أساسي للجسم، حتى أن النفس لا تحتمل الامتناع عن النوم اكثر من بضعة أيام وتفضل تجنب هذا العذاب الفكري بالنوم يركز الدماغ ويخزن المعلومات التي تلقاها خلال ساعات الوعي، مبادلات عدة تحصل بين مستويات الوعي والذاكرة المختلفة، ما يؤسس شيئاً فشيئاً شخصية الطفل.. خلال النوم تحدث أيضاً ظواهر هرمونية عدة ويستفيد الجسم عن طريق إعادة التوازن والتجديد..

يجري النوم لدى الطفل والبالغ، وفق دورات. مدة كل دورة 40 دقيقة عند الولادة، وتمتد مع نمو الطفل لتصل إلى ساعة ونصف وساعتين لدى المراهق والبالغ.

تقسم دورة النوم لدى الرضع إلى مرحلتين: النوم البطيء حوالي 20 دقيقة. يشكل مرحلة التعويض الجسدي، يبدأ بنوم خفيف تبقى خلاله القوى السمعية والعضلية يقظة والاستيقاظ يكون محتملاً. يأتي بعد ذلك النوم العميق، فتختفي القوى السمعية وتبقى بعض الآليات الدماغية حاضرة.الاستيقاظ يكون صعباً سيئاً ويزعج النضج الفكري.

النوم الغريب يدوم أيضاً حوالي 20 دقيقة، ينشط خلاله الوجه، تتحرك العينان، يختل التنفس إلا أن العضلات تكون في أقصى حالات الاسترخاء..

تتميز المرحلة المتوسطة بتنهدات عميقة واستعادة للنشاط العضلي: يختار الدماغ بين الاستيقاظ أو دورة جديدة من النوم، وتترافق اليقظة اللاشعورية مع تثاؤب، إحساس بالراحة وتمددات...

تطبيقات عملية

على الطفل أن ينام مع ظهور هذه العلامات: تثاؤب، فرك العينين، مص الإبهام، طلب الدلع، وذلك يتطلب هدوءاً صمتاً وإحساساً بالأمان.

المراحل التي تتبع بدء النوم، يجب احترامها حرصاً على عدم أتعاب الطفل وإزعاج نضجه الفكري لهذا السبب من غير المنطقي إيقاظ الرضيع لشرب الحليب.. سيطلبه حتماً بنفسه عندما ينهي دورته.

صرامة توقيت الوجبات قد تؤدي إلى آثار سلبية لدى الرضع، في الصباح عند إيقاظ الطفل لإرساله إلى دار الحضانة. لا بد من الانتباه إلى ساعة انتهاء دورة النوم لديه، وهي عادة ثابتة، وإيقاظه في موعدها، وإذا ما استيقظ أحياناً قبل عشرين دقيقة سيكون مرتاحاً أكثر من نهوضه من نوم عميق..

النعاس وبدء النوم

مراحل ما قبل النوم هي أكثر الأوقات دقة: تشكل بالنسبة إلى الطفل انفصالاً يكون اصعب إذا شعر بقلق وتوتر لدى الأم.

يطور كل طفل مع أهله عادات تسبق النوم: حكاية، لعبة، سكون، دلع، أغنية، دمية من القماش، أو وشاح، وضعية خاصة، دخول إلى الحمام، عادات مهمة جداً تشعر الطفل بالأمان الذي يحتاجه لنوم كامل. عدم احترام لحظاته الخاصة، نتيجة مرض، مشكلة عائلية تبديل في الغرف، حاضنة جديدة يولد لدى الطفل قلق يسيء إلى نوعية نومه ويدفعه إلى الاستيقاظ والكوابيس.

من هنا، فإن حث الطفل على النوم لا يجب أن يكون من منطلق عقاب: الغرفة، والسرير مكان للراحة والأمان لا سجن حتى خلال النهار..

اضطرابات النوم المعروفة لدى الطفل هي الأرق، لامتناع عن النوم خصوصاً في عمر السنتين، الاستيقاظ خلال الليل أكثر من مرة والاستيقاظ المبكر في الصباح الأسباب تكون عادة نتيجة:

خطأ تربوي:

عدم احترام النظام والتوقيت (حذار التلفزيون) تبديل مبكر للسرير أو الغرفة، تبديل المكان.

انعكاس المشاكل العائلية أو الاجتماعية الثقافية:

حال من القلق والعصبية لدى الأهل وخصوصاً الأم. جو من العنف في حياة الزوجين، ويقال أن الطفل الذي لا ينام يشكل تأنيباً للأهل..

خلل في العلاقة العاطفية بين الطفل و الأهل:

تجاهل، حماية مفرطة، نقص في الخبرة لدى الأم الشابة أو قساوة الأم العاملة.

إن معالجة مشاكل النوم عند الطفل تمر عبر تحليل كامل للعلافات بين جميع أفراد العائلة.

مشاكل النوم عند الأطفال

لماذا طفلي لا يريد أن ينام طوال الليل؟ لماذا يطلب مني دائماً أن أحمله أهدهده و أداعبه حتى إذا تركته لحظة فوق السرير لأرتاح. عاد يصرخ، جديد بلا هوادة؟

ما المشكلة هنا؟ ولماذا يلجأ الأطفال جميعاً إلى هذه الطريقة. لقد أجريت دراسات حول هذه الناحية من سلوك الأطفال تبين لهم معها أن للطفل دورات محددة في النوم الخفيف والنوم العميق أثناء الليل وخلال الأشهر القليلة من العمر تكون فترات النوم العميق عند الطفل طويلة بينما تقصر فترات النوم الخفيف والأحلام حتى إذا ما بلغ الطفل شهره الرابع

أخذت تلك الفترات تستقر حسب شكل محدد. والدورة عادة تستمر ثلاث إلى أربع ساعات. وفي منتصف الدورة هناك ساعة إلى ساعة ونصف من النوم العميق التي تقل فيها حركة الطفل ويصعب تنبيهه منها بأية وسيلة، وعلى مدى ساعة واحدة على جانبي هذه الفترة هنالك فترتان من النوم الخفيف والأحلام التي يأتي فيها النشاط ويذهب.. وفي نهاية كل فترة من فترات الدورة التي تستمر أربع ساعات يصبح الطفل في حالة شبيهة باليقظة قريباً من الوعي ويصبح إيقاظه سهلاً، وفي هذه الأوقات يكون لدى كل طفل شكله الخاص من أشكال النشاط، قد يمص إصبعه أو يلجأ إلى الصراخ أو ضرب رأسه بالجدار أو بسلم السرير حسب إيقاع رتيب، إن هذا السلوك يجعله يؤدي وظيفة هامة وهي تفريغ الطاقة التي يكون قد اختزنها طوال اليوم تمهيداً للانتقال إلى الدورة التالية من دورات النوم، وعندما يصبح الطفل قادراً بجهده الخاص على ترتيب هذه الفترات القريبة من الصحو تصبح دورات النوم أكثر استقراراً ويصبح بمقدور الطفل أن يمدها إلى دورات أطول وعندها يمكن أن يظل مستغرقاً في النوم ثماني ساعات بل واثنتي عشر ساعة دفعة واحدة.

على أن معظم مشاكل النوم عند الطفل يحدث بين السنة الأولى والسادسة من العمر وهنالك أسباب لذلك:

فأشكال النوم تتبدل تبدلاً روائياً كما أن هناك فروقاً فردية بين حاجات الأطفال وفي هذه السن تبدأ مشاكل الرعب أثناء النوم والسير اللاواعي ليلاً.

إن الخصومات بين الآباء والأطفال تبدأ عندما يحاول الوالدان إرغام طفل مكتمل الصحو على النوم فالنوم ليس شيئاً يحاول الإنسان أن يقوم به أو يقدر عليه فالإنسان قد يكون في لحظة من اللحظات مستيقظاً وفي اللحظة التالية يكون مستغرقاً في النوم وعلى الوالدين بدلاً من إرغام الطفل على النوم أن يهيئا الظروف الملائمة التي تجعل في حاجة النوم بحيث يمضي إليه راضياً.

كيف تواجه مشاكل النوم تضع الأم رضيعها في مهده ولكنه يظل يصرخ فما الذي ينبغي أن تفعله؟ عليها أن تستجيب على الفور وألا تترك الطفل يصرخ حتى تتحطم أعصابها فلا تعود تقوى على بكائه لتراجع في مخيلتها كل الأمور التي قد تكون سبب بكاء الطفل كوجود دبوس مفتوح في ثيابه أو بلل مناشفه أو مغص فإذا فتشت الأم عن كل الأسباب التي تتخيلها وتبين لها أن الطفل لا يعاني أياً منها فتتركه يصرخ كيف يشاء أما إذا أهملته من اللحظة الأولى دون أن تحاول أن تتبين على شكواه ثم اضطرت إلى الاستجابة في نهاية الأمر و أخذت تفتش عن علة الصراخ فإن الصغير سيتعلم أن كثرة الصراخ وسيلة مضمونة لدعوة الأم.

الخوف: مخاوف الأطفال أثناء النوم تزداد في السنة التي تسبق ذهابه إلى المدرسة وكثيراً ما تظهر المخاوف بشكل أحلام عن الوحوش والظلام والصغير المصاب بهذه المشكلة يرهب النوم تحسباً بان يتظره من مشاهد مخيفة، فدماغ الطفل في هذه السن سريع التطور وجهازه العصبي واقع تحت ضغط مستمر كي يتلقن كل جديد، فإذا سمعت طفلك يصرخ بأنه خائف اذهبي إليه واسأليه عن السبب فإذا قال أن هناك تمساحاً ما تحت السرير فأجيبيه حسناً، دعنا نبحث عنه، وتشرعان في البحث معاً إذا واجه الإنسان الخوف فإنه يستطيع القضاء عليه ولكن على الوالدين أن يحذرا الوقوع فريسة تلاعب الطفل.

عندما يعرف الطفل الموت فإنه يأخذ في الخوف من النوم لأنهما شبيهان، وعندما كان الكاتب السوفيتي الكبير فيودور دوستويفسكي في الخامسة من عمره كان يضع رقعة على وسادته مكتوباً عليها: هذا فيودور، إنني نائم وحسب، إنني لم أمت، بل أنا نائم، الرجاء أن تنتظروا خمسة أيام قبل أن تدفنوني، على الوالدين أن يؤكدا للطفل أن النوم والموت ليسا شيئاً واحداً فإذا عولجت المشكلة بهذه الطريقة وجدت أنها قد ذهبت من تلقاء نفسها.

الكوابيس: إذا أخذ صغيرك يصرخ ليلاً وأدركت أنه مصاب بكابوس أو حلم مزعج، احرصي على الآ توقظيه، لأنك إذا أيقظته من حلمه المزعج فإنك إنما تهيئين له فرصة تذكر الحلم، أما إذا استمر في النوم بدون أن

توقظيه فإنه لا يذكر الكابوس في الصباح بعد انقضاء وقت عليه، أما إذا استيقظ الطفل مذعوراً من تلقاء نفسه فكوني إلى جانبه وواسيه وأكدي له أن الأمر ليس أكثر من حلم كريه.

والرعب الليلي ينشأ عن تأخر في نضوج الجملة العصبية وهو يحدث أثناء مراحل النوم العميق وعندها يستيقظ الطفل من نومه مرعوباً خائفاً ويأخذ في الصياح وترتفع نبضات قلبه ويسرع تنفسه ويشعر كأن الموت يحاول خطفه ويحس بشيء يضغط على صدره ويكاد يمنع أنفاسه، وفي العادة لا يذكر الطفل المصاب بالرعب الليلي سوى صورة مخيفة واحدة، إن إشاعة الطمأنينة في نفس الطفل واحتضانه كافيان لتهدئة مخاوفه.

المشي أثناء النوم: إن حوادث المشي أثناء النوم تختلف مدتها بين أسرة وأسرة، فهي قد تستمر بين نصف دقيقة وبضع دقائق، السائر نائماً لا يعي ما حوله أبداً ولو أن العينين قد تكونان مفتوحتين تماماً وتكون الحركات متوترة مكرورة، فإذا خاطب أحدهم الطفل وهو في مثل هذه الحالة فقد يجيب أجوبة غير واضحة وكأنه منزعج أو مشغول وبعد أن يصحو الطفل من نومه لا يعود يذكر شيئاً عن الحادثة. ولم يتمكن علماء النفس بعد من تسجيل أي خلل عاطفي وراء هذه العادة والأطفال عادة يتخلصون من هذه الحالة بعد تقدمهم في العمر، وكل ما يستطيع الوالدان عمله هو مراقبة الطفل أثناء السير مراقبة دقيقة لئلا يؤذي نفسه وعليهما إقفال الباب الخارجي للبيت إقفالاً محكماً.

سلس البول: وهذا أكثر مشاكل النوم شيوعاً، وهو عادة يحدث خلال الثلث الأول من الليل، هناك نوعان من السلس البولي بدائي وثانوي والنوع البدائي متوارث في العادة وعلاج هذا النوع يكمن في طمأنة الطفل، أما النوع الثانوي فأسبابه تختلف ويجب أن يحاول الوالدان التعرف عليهما فإذا نظف الطفل مدة طويلة ثم عاد إلى تبليل فراشه ليلاً فقد يكون لزاماً إجراء فحوص طبية عليه وتدريب على المثانة يمكن أن يساعد الطفل على التحكم بها، إن الانتقال من أمن المهد إلى حرية الفراش شيء هام في حياة الطفل وبإمكان الوالدين تسهيل عملية الانتقال هذه بأساليب شتى كمرافقة الطفل إلى السوق لشراء أغطية سريره...

يحبك منذ ولادته.. لا يوقظك إلا مضطراً !.

ليس هناك من مشهد يدعو إلى تأثير الأهل أكثر من منظر طفلهما وهو نائم. يتأملون تحركاته وحركاته وقسمات وجهه محاولين التوصل إلى تفسير هذه الحركات بأن طفلهما يشعر بالراحة والاسترخاء أو انه يشعر بالقلق والتوتر خلال حلم معين، لكن بالنسبة للباحثين والخبراء فإن الأمر يختلف كلياً، وتفسيراتهم العلمية تختلف كل الاختلاف عما يظنه الأهل، لذلك فإن الطفل النائم هو مجال دراسة مثيرة بالنسبة لهم خاصة المولود الجديد حيث اكتشفوا أن هذا المولود يتعلم أثناء نومه أشياء نحن الكبار نحلم بها فقط.

ينام الطفل المولود حديثاً وكأنه لا يزال في رحم أمه بالوضعية نفسها وليس لديه الوقت للنوم العميق مثل الكبار، لأن عليه أن يتعلم الكثير في الأشهر الأولى القليلة. لذلك فإن دماغه لا ينام بل يبقى مستيقظاً حتى ولو كان يبدو أنه يغط في نوم عميق، وقد تبين من تسجيل الموجات الدماغية التي قام بها الباحثون بالنسبة للأطفال النيام، إن هذه الموجات مشابهة تقريباً للموجات الدماغية بالنسبة للأطفال المستيقظين. وقد توصل هؤلاء إلى الاستنتاج بأن الكثير من المعلومات يكتشفها الطفل النائم وتخترق نومه، مثل الأصوات وتغيير الضوء أو النور، كما اكتشف هؤلاء إن بإمكان الطفل النائم التعرف على صوت أمه لأن الموجات الدماغية في هذه الحالة تسجل قفزة مميزة.

الجدير بالذكر أنه بإمكاننا تفهم هذه الوضعية من نوم الطفل، أي الطفل النائم المستيقظ إذا ما تصورنا أنفسنا ونحن نكبو أمام التلفزيون حيث ندرك ما يدور حولنا، لكننا في حالة من التعب الشديد تمنعنا من الحفاظ على عيوننا مفتوحة.

وعلى الرغم من أن الطفل ينام بشكل متيقظ جداً إلا انه ليس من الضروري حمايته من الأصوات، بالعكس، إن الأصوات المألوفة، مثل أصوات الأهل والأخوة والأقارب، تعطيه حساً كبيراً بالأمان، والطمأنينة أثناء نومه، ومن جانب آخر فإن جسم الطفل أو جسده يكون بنفس نشاط دماغه وهو نائم، بحيث نادراً ما يبقى على وضعية واحدة. وقد أظهرت

الأبحاث المتعلقة بنوم الطفل، أن الطفل بين أسبوعه العاشر والعشرين يتحرك بمعدل 10.5 دقيقة في ل ساعة أثناء نومه خلال النهار، وبمعدل 24.4 دقيقة في الليل.

أن تعابير وجه الطفل الناعم هي التي تزيد من سحره وجماله، فهو يرضع، ويعبس، ويبدو قلقاً، حتى يبتسم، وحين تأمله تعتقد بأنه يحلم ونحلم أن نتخيل هذه الأحلام التي تغير تعابيره من حالة إلى أخرى، لكن يشير الباحثون إلى أنه ليس هناك من علاقة بين تعابيره وأحلامه السعيدة أو غير السعيدة، ويؤكدون أن الطفل خاصة المولود حديثاً، يعمل على تدريب نفسه على استعمال عضلات وجهه وهو نائم، لذلك على الوالدين عدم القلق بأن طفلهما يتعذب في نومه إذا كان عابساً أثناء نومه، لأن الطفل لا يرى حلمه الأول، ويعيش هذه التجربة قبل بلوغه شهره السادس، في أقرب تعديل، وقد تم التوصل إلى ذلك من خلال الدراسات التي قارنت بين تسجيلات الموجات الدماغية بين البالغين والأطفال النائمين، والتي أظهرت وجود ذبذبات متشابهة بين الطفل النائم الذي بلغ شهره السادس وذبذبات الشخص البالغ أثناء رؤية كل منهما للأحلام.

نوم العوافي

أروع ما قاله شكسبير أن النوم شفاء العقول المجهدة المجروحة والنوم هو المغذي الوحيد في وليمة الحياة، إنه الوقود.. أو الطاقة في رحلة الحياة.. ومع طلعة شمس كل يوم.. تبدأ الحياة بعد نوم طويل.. ماذا عن النوم؟

ومتى يهرب من عيوني؟! ومتى يداعبها؟!

تكلم العلماء في عدة تخصصات هي: النفس، و الأعصاب،والعيون، والغدد.

1- هل النوم سلطان؟

كل من هرب النوم من عيونهم، وطال السهر مع لياليهم، يشعرون بعظمة النوم، ومن هنا جاءت كلمة "سلطان"،لأن النوم يوفر لك الراحة كل 16 ساعة، بمعنى أنه كل 16 ساعة عمل.. ينبغي أن تحصل على نصيبك من النوم، هكذا نصح الأطباء كل التخصصات بأن النوم راحة.

وعلى حد تعبير عجوز تعمل في خدمة شاقة لإطعام أسرتها وهي فقيرة: أن اليوم الإجازة الذي احصل عليه وهو الخلود إلى النوم.

2 - ما القدر الكافي من النوم؟

تختلف عدد الساعات من فرد إلى آخر، هناك بعض الأشخاص ينامون 10 ساعات ولا يشبعون وآخرون يكفيهم 6 ساعات ويشعرون بالشبع، إن الأمر يختلف من شخص لآخر، ومن حيث طريقة النوم، من ينام فوراً يشبع نوماً ،ومن ينام بعد عذاب.. يصحو متعباً، وناس تنام وتقوم تعبانة وناس تنام وتقوم مفرفشة.. وناس تنام وتقوم غاضبة.. والأطفال يبكون بعد الاستيقاظ أي أن النوم له عادات وتقاليد وطقوس ... وهو مملكة.

3- ماذا قال مؤتمر النوم؟

مؤتمر النوم، الذي انعقد مؤخراً في القاهرة، كان كل هدفه أن يوضح للحضور كيف يحدث النوم، وكما قال د. إيرن: بالتأكيد النوم شفاء وراحة، ويشعر الإنسان بالضيق الشديد إذا حرم مما نعتبره القسط الوافر الذي يجب أن نحصل عليه، لأن ثلث عمرنا نقضيه فوق ظهورنا نوماً، وثلث عمرنا نقضيه وقوفاً على الأرض، كما أن ثلث وقتنا على الأرض نقضيه نوماً.. وستظل رحلة النوم أمراً غامضاً بدرجة كبيرة.

4 - لماذا النوم غير مفهوم:

رحلة النوم مازالت أمراً غامضاً، ولا سيما وأن غالبية الوظائف الجسدية التي تبدأ من الهضم إلى التوالد مفهومه جيداً، ولكن النوم مسألة تتعلق ببعض خلايا العقل والمخ ... هذا العضو الذي لم يبح بالمجهودات التي قام بها الباحثون الذين يحاولون اكتشاف كيفية عمله.

5- وهل الأبحاث "نايمة"؟!

للحق، فقد تمت محاولات لبحوث المخ.. ولا سيما في مرحلة الربع الأخير من هذا القرن، وقد انتصرت معامل البحوث، في قضية النوم، وهو انتصار جزئي، حيث تم تحضير "برشامة صغيرة" استغرق إعدادها زمناً.. واستعد لها جيوش من العلماء.

6- ماذا فعلت هذه البرشامة؟

يعترف العلماء أن "برشامة النوم" قد جلبت الراحة للمتعبين والمجهدين.. وردت لأصحاب القلق والتوتر قليلاً من الراحة.. وجلبت السعادة إلى عيون القلق، ولكن كما يقول العلماء: نحن ما زلنا غير متأكدين من هدف النوم، والأسلوب الذي يتم به النوم..

7 – ماذا يعتقدون؟

يعتقدون بالتأكيد أن الأنسجة المختلفة للجسم والمخ والعضلات والكلى كلها تستنفذ نفسها أثناء النهار، ويقصدون من ذلك أثناء العمل والجهد الشاق، ثم تعود إلى طبيعتها في الليل.. وهو ما يقول عنه الأطباء تجديد الخلايا.. أي أن الخلايا قد أصيبت بالشيخوخة وأخرى يتم بناؤها.

8- هل هذا هو سبب النشاط؟

طبعاً بعد تجديد الخلايا.. وراحة العصاب.. وراحة كل غدد الجسم.. وغدد المخ يتجدد النشاط لأن الكيمياء الحيوية الأساسية للأعضاء الحية التي تطورت أدت إلى مزيد من النشاط، فعندما كانت الأرض تدور فإن كل المخلوقات الحية لا تنام في وقت واحد، لأن النهار يعم وجهاً واحداً من الأرض وهذا ينطبق على النباتات والحيوانات والإنسان يعمل بالنهار، ويكون نشيطاً بعد النوم.. يظل يقظ الحركة والفكر.

9- ماذا يحدث للأنسجة؟

في كل الأوقات توجد أنسجة في الجسم تنهار.. تصاب بالشيخوخة.. وأنسجة تولد لتحل محلها.. وطبعاً مع تقدم السن فإن الأعداد التي تسقط تكون اكبر من الذي تم تجديده الاثنين معاً بتوازن.. ولكن في المرحلة النشطة فإن سرعة الإنهيار تفوق معدل التجديد.. وفي فترة الراحة العكس هو الذي يحدث.

10- ما الإثبات؟

دراسة تمت على أنسجة الحيوانات وأخرى هامة أجريت على أجزاء من عينات من غدة المخ.. وبهدف التحليل وليس التشريح.. وبالطبع كان سهلاً اتخاذ مثل هذه العينات.. وعلى العكس فقد قام د. جيم هورن مدير معمل النوم بجامعة ويفربورج بأبحاثه وصرح في النهاية بان التغذية للمخ هي الحافز الرئيسي لإصلاح الجسم. وهو يشك أن النوم لا علاقة له مع بناء الجسم بعد إجهاده بالنهار أو حرمانه أثناء الليل.

11- لماذا يقولون نوم العوافي؟

لا تعرف معناها إلا إذا استمتعت بنوم هادئ طويل. هذا هو تعبير نوم العافية أي النوم الذي يأتي عقب إجهاد عمل وبلا أمراض، لأنه إذا خاصمك النوم معناه أن العافية ليست بخير. إن النوم علامة الصحة، والكثير علامة مرض، والقليل كذلك علامة أرق. وبين المرض والأرق شعره صغيرة.. أو خيط رفيع.. فالنوم عافية.. بل صحة وحيوية.. لأن الجسد استجاب للمجهود بالنوم، وعلاقة النوم بالفكر علاقة حميمة.

ويقولون في الريف: إذا أراد أحد أن يتمنى الأذى للآخرين قال له "جاك الفكر" أي القلق والوسوسة، أي الجنان، والنوم هنا يصبح عافية.

12- هل نوم الظهر صحي؟

تقول الأمثال: (اتغدا واتمدا) ولكن النوم بعد الغداء غير صحي.. ولا سيما إذا كان الغداء حافلا بالأطباق. لأن الأكل يضغط على الحجاب الحاجز الذي يضغط على ذيل القلب. والكثير من الشعوب- ولا سيما الشعوب في المناطق الحارة – فإنها تذهب إلى النوم بعد الظهيرة مثل إيطاليا ودول العالم الثالث حيث يشعر المواطن بوطأة الحر ويذهب إلى النوم بعد الأكل.. ولا أقل من 60٪ من سكان العالم يرغبون بنوم الظهر.. وإن كان بعض الشعوب لا تؤمن به ولا سيما أن بعد نوم الظهيرة لا يكون الإنسان مستمتعاً. والأكثر من هذا أنه يدفعك إلى السهر.. وتدخل في دائرة مفرغة ما بين نوم الليل المتأخر جداً.. والصحيان متأخراً.. وعدم كفاية النوم والتعويض عند الظهيرة.

13- وهل هناك شعوب لا تنام ظهراً؟

الشعوب المتقدمة.. إنها تعمل طوال اليوم من الثامنة صباحاً وحتى الخامسة بعد الظهر.. ولا غذاء دسم.. وعمل دائم.. وعشاء صحي مبكر، ونوم مبكر.. ويصحو مبكراً لإنجاز عمله.. وهي الدول التي تعيش في المنطقة الباردة حيث لا تؤثر درجة الحرارة على نشاطه ويلجأ للخمول لأن طعام الغذاء صحي عبارة عن طبق شوربة أو سلاطة مع مشروب.. ولكن في دول العالم الثالث والمناطق الحارة يأكل وجبة عداء ضخمة.. ثم ينام

طويلاً من الثالثة حتى السادسة نوماً عميقاً.. وفي الليل يشكو انه ينام متأخراً !.

14- هل نسمح للأطفال بنوم الظهيرة؟

هو مفيد للأطفال صحياً.. وهو يدعم رصيده في ساعات النوم، والطفل يحتاج أكثر من 12 ساعة نوماً في اليوم في العمار الأولى، وقد تقل عدد الساعات ولا نمنع في نفس الوقت الطفل إذا أراد النوم.. ولكن أحياناً يتحول إلى عادة بان تنام كل الأسرة ظهراً.. والأطباء يقولون: لا تتجاهلوا الراحة.. بل ينبغي الاستجابة لها فوراً.. ولكن الآراء بين الأطباء تختلف في نوم الظهيرة.. ويؤيد الأطباء أساسيات نوم الظهيرة.

15- ما نوم القيلولة؟

نوم القيلولة هو نوم الظهر ولا يتنازل البعض عنه أبداً. إنه أساسي لاستمرار باقي اليوم.. إن اليوم عندهم جزءان: الأول في الصباح والجزء الثاني بعد الظهيرة.. ويفصلهما نوم القيلولة.. ومن كبار زعماء أمريكا الذين كانوا يرغبون في نوم القيلولة: جونسون وقبله كنيدي.. وترومان وتشرشل الذي له قول مأثور عندما رفض التنازل عن نوم القيلولة حتى أثناء الحرب العالمية الثانية وقال قولته: "أهم شيء لبلادي أن أحتفظ بيقظة ذهنية عالية".

16- ما الفائدة؟

للبعض قول في نوم القيلولة وهي أنها لا تدفع رجال المال والأعمال والفكر والقلم والأدباء والخلاقين والمبتكرين والمبدعين إلى الحاجة منشطات لأن مفعول المنشطات مؤقت وكثرة استعمالها يصيبك بالتدور.. أما نوم القيلولة فهو طبيعي.. ويجدد ما هرمت خلاياك في الصباح كما أنه يعوض نقص نوم الليل... و لا ننصح بالنوم في الظهر لمن يعانون من الأرق، و ينبغي لهم أن يستمروا بلا نوم حتى يستمتعوا بنوم مستمر أثناء الليل.

17 – النوم هل هو نعمة؟

من أعظم نعم الله النوم. إن عدم النوم والأرق يجلب التوتر، والتوتر يجلب الفكر.. والفكر ينقلب إلى وسواس، يجلب الأمراض الوهمية.. ثم الهوس والجنان.. بل والانتحار أحياناً.. إن النوم نعمة، إنه يخفف التوتر ويهديء النفس، ويروق العقل.. أحد نعم الله للإنسانية.

18- هل استجيب للنوم في أي وقت؟

بالطبع – استجب للنوم. لا تحرك نفسك طالما هو نوم صحي، وفي أوقاته المعروفة،.. ومع الليل وآخره.. إن النوم هو من أولى العادات التي نظمها الإنسان لنفسه بعد الأكل والشراب. وهناك علاقة بين النوم والهدوء، والنوم والقراءة وممارسة الرياضة وصفاء الذهن.. وروقان البال..هنا يداعب النوم جفونك.. أبعد عن التوتر.. واصنع وسادة جيدة..

وافترش الأرض فإذا كنت متوازناً في الجهد العقلي والبدني سوف تنام نوم العافية.

19- ما طريقة نوم نهاية الأسبوع؟

لمن عمل جهداً طوال الأسبوع.. استحق أن ينام "براحته" يوم عطلة نهاية الأسبوع والشعوب النامية، والساعية إلى النمو "نايمة" دائماً، الاستيقاظ مبكراً أفضل، والمتأخر حق ليس لأحد أن يجادله فيه ولكن إذا كان هناك عمل فلا نقاش، والنوم في يوم العطلة لتعويض ما فات، وقد أثبت البحث أن "نومة واحدة" في الأسبوع طويلة ومريحة تعوض كل الأسبوع على عكس الكل.. فإن وجبة "واحدة" لا تعوض جوع ثلاثة أيام! والجسم لديه القدرة على تعويض "الجوع" والنقص في السفر والسهر والأزمات والنكبات.. وفي النهاية ينام نوماً عميقاً.. إن غفوة الإنسان أثناء القيلولة قد تعوض لباقي السهرة.. وكل نومة حسب طبيعة جسم الإنسان.

20- ما هو النوم الهادئ بلا كيميائيات؟

بلا أقراص.. بلا منومات.. بلا مهدئات.. بلا كحول.. يمكن أن تحصل على قدر كاف من النوم إذا ما بذلت جهداً بدنياً يعادل جهد الفكر.. وإذا رفضت نوم الظهيرة، وإذا ألقيت خلفك كل متاعبك، وإذا أخذت حماماً دافئاً مع كوب من اللبن، وإذا استمعت إلى موسيقى هادئة بلا منبهات، وبلا أفلام عنف ... وبلا متاعب.. كل نومه وطنطيطه أحسن من

فرح طيطة" وهو مثل أن دل على شيء فإنما يدل على أن النوم أفضل من الفرح! حتى لو كان "طيطة" !!

طفلي لا ينام !

عندما يأتي المساء.. تبدأ معركة منزلية بين الأب والأم.. والطفل !

الطفل يلجأ لألف حيلة.. حتى لا يذهب إلى الفراش !

الأهل يرفضون الحلول الوسط، ويصرون على احترام مواعيد النوم..

وعلماء النفس يحاولون فض الاشتباك بين الطرفين، ويؤكدون أن تدريب الطفل على النوم، يجب أن يبدأ بعد مولده بستة أسابيع.

إن هناك قواعد ينبغي اتباعها، حتى يذهب الصغير لفراشه.. بلا مشاكل ! هناك أطفال رضع لا ينامون.

وهؤلاء مشاكلهم تختلف عن الأطفال الكبار الذين يرفضون النوم أو يعاندون النعاس.. يحبون السهر مع أهلهم.. أو يعانون من مشاكل نفسية معينة تحرمهم النوم.. عالمة النفس الأمريكية إمي ولسفون _ من جامعة ستانفورد _ تبدأ باستعراض مشاكل الأطفال الرضع الذين لا ينامون:

إن استيقاظ الرضع في الليل ليس من الأمور الغريزية التي لا يمكن التحكم فيها، والأمر بيد الآباء، فيمكنهم من خلال تدريب أطفالهم أن يضمنوا لهم نوماً هادئاً طوال الليل، وبالتالي يحصلون هم بالتبعية على

الراحة التي ينشدونها، وتؤكد إمي ولسفون أن الأطفال الطبيعيين يمكنهم أن يناموا طوال الليل بعد ستة أسابيع من ميلادهم.

وقد أجرت إمي ولسفون وباتريشا لاسك الباحثة بجامعة واشنطن دراسة على 60 عائلة رزقوا حديثاً بالأطفال وأخضعت نصفهم لطريقة النوم التي ابتكرتها عندما تراوحت أعمار الأطفال بين 6و 9 أسابيع، في حين تركت المجموعة الثانية للطريقة العادية التي يترك فيها الطفل لينام كما يشاء، بعد انتهاء التجربة اتضح أن أطفال المجموعة الأولى ناموا لفترات أطول في الليل وانتظمت مواعيد رضاعتهم وأصبحت أقل تكراراً واستمر الأطفال على نفس مواعيد النوم والاستيقاظ حتى بلغوا الشعر الرابع وأحياناً الخامس .

تدريب على ... النوم!

وتدريب الطفل على النوم خلال الليل لا يحتاج لمواهب خاصة أو أساليب نفسية، فتنصح إمي ولسفون الأم أن تترك طفلها ينام وحده سواء في عربته الصغيرة أو فراشه، فالأطفال يصبحون أسرى للعادات التي تتكون لديهم منذ الأيام الأولى في حياتهم، فإذا اعتادت الأم أن تحمل طفلها بين يديها لتهدهده حتى ينام ستفاجأ ذات يوم بان طفلها الذي يبلغ الرابعة أو الخامسة غير قادر على أن ينام وحده.

كذلك تنصح الباحثة كل أم بأن توقظ طفلها إذا استغرق في النوم أثناء الرضاعة وبعدها يمكنها أن تحمله لفراشه ليغفو لفترة قصيرة.

وهي تؤكد ضرورة إشعار الطفل بالفرق بين إغفاءة النهار القصيرة ونوم الليل لأن هذا يساعده على الاستغراق في النوم ليلاً وذلك عن طريق تحديد فترات النعاس في الصباح وعدم إظلام الحجرة، بل وإيقاظ الصغير لفترة إذا ما حضر ضيف ليراه.. أما بالنسبة للنوم في الليل فعلى الأم أن تظلم الحجرة وتراعي الهدوء وألا تعرض طفلها لما يثير انتباهه.. كذلك فإن تقديم رضعة للطفل بين العاشرة ومنتصف الليل يساعده على النوم العميق حتى صباح اليوم التالي.

وتؤكد الباحثة أن الطفل الطبيعي بداية من الأسبوع السادس، في حياته، يمكنه أن ينام من خمس إلى ست ساعات متصلة إذا لم يشعر بالجوع.

الحنان.. ممنوع!

وتنصح ولسفون الأمهات ألا يهرعن لحمل أطفالهن بمجرد إصدارهم لأي صوت في الليل. فالطفل الرضيع مثله مثل الشخص البالغ يفيق للحظات خلال النوم ثم يغلبه النعاس مرة أخرى إذا لم يثر انتباهه عامل خارجي، فإذا هرعت الأم فور سماعها لصوت طفلها..فإنه غالباً لا يعاود النوم إلا بعد فترة!!

وقد تتصور بعض الأمهات أن ترك أطفالهن لفترة عندما يستيقظون في الليل نوع من القسوة وقد يؤدي لإحساس الطفل بافتقاده الحنان والاهتمام، ولكن الباحثة تؤكد أن لا خطر من ذلك طالما أن الأم تشعر طفلها بحبها وحنانها خلال النهار بل إن تركها لطفلها أحياناً خلال الليل يساعده على السيطرة على نفسه ومحاولة الاستغراق في النوم من جديد.

حالة فضول !

طفلك الآن لم يعد صغيراً. أصبح بإمكانه أن يغادر الفراش بمفرده، وان يتجول بعدها في أرجاء المنزل وقد يقوم بانتهاك النظام.. ويحاول أن يثبت أنه شخص يتصرف كالكبار.

وقد يفاجأ به الأب والأم في حجرة نومهما بعد أن ظنا أنه استسلم للنوم فعلاً..في هذه الحالة يجب التعامل مع الموقف بفهم وحب.. فالصغير هنا تنتابه حالة من الفضول، فهو يفكر في قرارة نفسه:ترى ماذا يفعلون بعد أن يضعوني في الفراش؟هل ينامون مثلي؟هل يتركوني بمفردي ويتوجهون لزيارة الأصدقاء.هناك ألف استفسار يبحث عن إجابة بداخله،لذلك فهو يستلل بهدوء وتفشل خطته لأنه يفاجأ بأبويه أمامه..هنا سيستعين بذكائه في الحال، سيقول لك أشعر بعطش شديد!!أو يتعلل بأنه نسى اصطحاب لعبته للسرير !!

إنه يفعل المستحيل من أجل أن يبقى مستيقظاً لفترة أطول.

وهنا لا نملك إلا اختيارين. الأول أن نواجه برفضنا الحاسم لبقائه خارج الفراش.. وستكون استجابته هنا في التوجه للفراش ولكنه سيظل إما يحدث نفسه حديثاً طويلاً.. يغني.. يروي بعض القصص.. أو انه سيتحدث إلى لعبته ويطيل لها الحديث.. وهذه محاولة طبيعية منه للانتصار لرغباته.. والثاني أن نتحلى بالصبر والمرونة في اصطحابه بهدوء إلى الفراش في محاولة لإقناعه بان وقت اللعب انتهى اليوم. وغداً سيكون يومه حافلاً بالنشاط.

الإجازات.. وأفلام العنف !

وكثيراً ما ينسى الآباء والأمهات النظام اليومي لنوم الصغار، خاصة أثناء الإجازات الصيفية، وكثيراً ما نسهر خلال الإجازات خارج منازلنا لساعات متأخرة من الليل وهذا طبيعي ولكن المشكلة هي أننا نتناسى أيضاً قرب انتهاء مواعيد الإجازة الصيفية للصغار، لذلك ينصح خبراء التربية، تدريب الصغار على النوم المبكر مع اقتراب موعد بداية العام الدراسي وان نتفادى مشاكل سهر الأبناء،لأن السهر يؤثر على نشاطهم خلال النهار، ولذلك فلا بد من إعادة تنظيم مواعيد الصغار واستيقاظهم قبل بداية العام الدراسي بأسبوعين على الأقل.

وسواء في الإجازة وأثناء الدراسة فالنوم الهادئ للطفل يعني ببساطة ابتعاد تام عن مشاهدة أفلام العنف قبل النوم، أو انهماك الطفل في ألعاب طابعها العنف أو الإثارة.

وفي حالة ما إذا كان الطفل يفضل قراءة بعض القصص قبل النوم فيجب ألا تكون من ذلك النوع المطول، لأن القصة الطويلة تثير خيال الطفل ورغبته في المتابعة مما يجعله يقاوم النوم على عكس القصة القصيرة.

أغنية.. قبل النوم !

يعتقد الطفل أو الطفلة أن ذهابه إلى فراشه، هو نوع من الحرمان من المتع، وقد يساعد الآباء في تعميق هذا الاعتقاد، عندما يحولون لحظات النوم إلى عاصفة من الأوامر والنواهي التي تجبر الطفل على التوجه إلى سريره فوراً. الخبراء ينصحون بضرورة اللجوء إلى سلاح الإقناع لمواجهة مثل هذه المواقف.

فإذا احتضنت إحدى الطفلات الصغيرات عروستها، فيمكن إقناع هذه الطفلة بان عروستها تحتاج للنوم الآن، ولا يجب أن نمنعها من أن تصطحبها معها إلى الفراش، وتحكي لها إحدى الحواديث، تماماً كما تفعل أمها معها.

كما ينبغي على الأم أن تخصص ربع ساعة كل يوم تنفرد خلالها بصغيرها قبل موعد نومه،لتغني له إحدى الأغنيات الهادئة وهي تضعه في فراشه، وعلى أن تمتنع عن الغناء أثناء النهار.

كما ينبغي على الأم أن تدرك أن الطفل في عامه الأول لا يدرك الفرق بين الليل والنهار، ولا يستطيع التمييز بين فترات النعاس في الصباح، والنوم الطويل أثناء الليل.

طفلتي تستيقظ باكراً وتزعج اخوتها

مشكلتي مع طفلتي أنها تستيقظ باكراً وتزعج اخوتها الثلاثة. الذين يفضلون النوم في تلك الساعات، إنها أحياناً تفيق في السادسة صباحاً. وأكون ما زلت أشعر بالنعاس ولا أستطيع ملاعبتها، ماذا أفعل.

يقول خبير الجلسات النفسية العائلية إيرول يشيليورت:

لا شك أن الأطفال الذين يستيقظون باكراً يسببون مشكلة مزعجة لأهلهم، وقد يجد الأهل صعوبة في ضبط هذه الحالة ربما لنهم لم ينتبهوا إلى البدائل التي يمكن أن تخفف من حدة هذه المشكلة، بل وتلغيها، وأرى أن المشكلة ليست في استيقاظ طفلتك المبكر، (فكثير من الأطفال يمتازون بهذه الحيوية) بل النشاط الذي يمكن أن تقوم به ريثما تستيقظين تماماً أنت واخوتها، الحل يبدأ في تعود الطفلة على ما نسميه في علم النفس بحل مشاكلها بنفسها، أو بحسن التصرف المستقل، وهذا يعني أن تفهم أنها

تستطيع تسلية نفسها من دون إزعاج اخوتها. المهم أن تستطيع قضاء ذلك الوقت بهدوء وبمتعة أيضاً. ضعي قربها كتباً مصورة أو دفاتر رسم وأقلاماً من النوع الذي لا يعطب الملابس أو الملاءات. وافهميها أنه يمكنها البقاء في الفراش واللعب بالتلوين أو القراءة أو التفرج على الصور أو تركيب أشكال بالمكعبات أو البازل، ولا تنسي أن تثني عليها أمام اخوتها أو تقدمي لها هدية صغيرة كلما أمضت وقتاً بهدوء ومن دون إزعاج فهذا يساعدها على اكتساب مثل هذه العادة الجميلة.

نم هانئاً يا طفلي الحبيب

لقد مر حين من الدهر ليس بالبعيد، كان فيه الطفل الرضيع يكاد يطلب بالتنفس وفق دقات الساعة، فعندما تقول الساعة: أيها الرضيع يجب أن تنام يحتم على الرضيع أن يطبق جفنيه ويغط في سبات عميق، وكانت الأم تحس بأنها قادرة على أن تبرمج يومها وتحسب لكل دقيقة حسابها، فإذا بكى الرضيع بعد وضعه في الفراش فليبك ما شاء، فما من شيء يمكن أن يغير البرنامج، وعلى الطفل أن يفهم أنه مخطئ إذ يطلب الاهتمام في غير وقته، وكانت الكتب تقول أن الرضيع يجب أن ينام مرتين في اليوم، وأن يطيل نومه في كل مرة، فإذا لم يفعل فذلك معناه أنه مريض، أو أنه عنيد ومشاكس، وكان يوضع في مهده ويترك ليبكي حتى ينال منه التعب.

إن معاملة كهذه قد تخلق، كما اكتشف علماء النفس طفلاً عصبياً محزوناً، خائباً كما اكتشفوا أن الاضطرابات العاطفية قد لا تظهر دوماً أثناء

الطفولة، ولكنها غالباً ما تتجلى خلال أزمة يمر بها الإنسان عندما يكبر، وباختصار فإن الأطفال الرضع هم بشر يتطلبون العطف والتفهم.

وليس بكاء الطفل الحديث الولادة ناشئاً عن كونه مدللاً إذ لم يتسع له الوقت بعد بالشعور بالتدليل. بل هو على الأرجح دليل على انه غير مرتاح وغير سعيد.

وإحاطته بالاهتمام في هذه الفترة ستساعد على تجنب إفساده بدلاً من أن تفسده فعلاً، وهذا نقيض، ما يعتقده عدد كبير جداً من الناس والبكاء قد يصبح عادة، تماماً مثلما يمكن الاسترخاء والهدوء أن يصبح عادة.

وعندما يبكي طفلك الرضيع فأنت كأم تنساقين بالغريزة نحو مهده، وهذه غرائز سليمة، وإذا استخدمتها بحصانة فستساعدك على توجيهه نحو طفولة سعيدة.إن الرضيع يحتاج، في مختلف مراحل نموه إلى الاهتمام لأسباب مختلفة، فهو في البداية يريد أن تكون أمه قريبة منه لأن الضجة العالية تفزعه، أو لأنه جائع أو خائف.

ومن الطبيعي والصحيح أن تحمل الأمهات صغارهن في هذه المرحلة المبكرة، وان تمنحهم ما يتوقون إليه من راحة وحماية، ومعظم الأطفال الرضع الذين يعاملون بهذه الطريقة في طفولتهم الباكرة لا يطالبون في المراحل التالية بالاهتمام إلا نادراً، هذا إذا لم يكونوا مرضى أو غير مرتاحين. ومن ناحية أخرى فإن معظم الآباء والأمهات على علم بالأنانية التي قد توجد عند جميع الأطفال. وعلى الآباء والأمهات أن يفرضوا

أنفسهم وأن يدعو أطفالهم يفهمون أنهم بشر من حقهم أن يتمتعوا بالحياة. وهذه الخطة يمكن أن تعطى نتائج حسنة جداً إذا لم تعجل بتقدم الطفل اكثر مما ينبغي وإذا ترك الطبيعة والزمن إن يحددا الوضع المعتدل المريح.

وثمة طرق توجيهية صغيرة من شانها أن تساعد الزمن والطبيعة. وليست الخلاصات التالية أحكاماً وقواعد، بل هي مجرد اقتراحات.

إن فترة نوم الطفل المنتظمة لا يجوز أن يعكرها شيء، وينبغي أن تحدد لنومه ساعة معينة، فالذهاب للنوم في الوقت عينه كل ليلة يخلق عادة نوم جيدة وعندما يؤخذ الرضيع مساء إلى خارج البيت فإنه يخسر جزءاً من نومه الطويل المتصل، وقد ترهقه الأضواء والصخب، وما من زائر له من الأهمية ما يبرر أنزاع الرضيع من فراشه.

وافضل الأمور أن يلبس الطفل قميص نومه قبل إغفائه في النهار أو ذهابه إلى الفراش ليلاً إذ سيشعر بمزيد من الراحة وسرعان ما سيتعلم أن قميص نومه وفراشه يعنيان الرقاد.

ولا يجوز لطفل رضيع، نائماً كان أو صاحياً، أن يتحكم بالبيت كله، ولا تدعو الحاجة إلى خفض الصوت عند الكلام أو المشي على طرف الأصابع. فالبيت ينبغي أن يكون هادئاً إلى حد معقول، ولكن الطفل يجب أن يعتاد النوم في الضوضاء العادية ولابد من تجنب الضجة المرتفعة أو المباغتة لأنها سيئة بان تثير الفزع في نفسه.

وإني لأشك كثيراً في أن يلجأ أب عصري ذكي أو أم عصرية واعية إلى العقاقير لحمل الرضيع على النوم، فكل الأشربة المهدئة بما يماثلها من المستحضرات الطبية تحتوي على عقاقير تلحق بالأطفال ضرراً بالغاً، والكثير من هذه العقاقير ينطوي على خطر متزايد.

وما دام رضيعك سيقضي معظم وقته في الفراش فإنك ستريدين أن تتيقني من انه لن يتدحرج منه ولن يدس رأسه بين القضبان، وإن طلاء المهد لن يصيبه خدش.

إن الحشية يجب أن تغطي السرير برمته وان تكون مستوية وصلبة، ولا يجوز استخدام الوسادة بدل الحشية أو لأي غرض آخر، فالرضيع يبدو جميلاً جداً على وسادة صغيرة أنيقة، ولكنه سيحس بارتياح اكبر إذا نام بدونها.

ويمكن أن ينام الرضيع بادئ الأمر في مهد صغير أو سلة كبيرة للملابس، ويفضل أن توضع السلة أو المهد على كرسيين،لا على الأرض.

وعند تهيئة فراش الرضيع، غطي الحشية بمفرش المطاط أو المشمع أو أية مادة أخرى لا ينفذ منها الماء، وإذا أردت أن تخيطي أشرطة على الأغطية فبوسعك أن تربطيها بالحشية لتكون ناعمة الملمس، وضعي دثاراً وشرشفاً من القطن فوق الغطاء المانع لتسرب الماء.

غيري الدثار والشرشف كلما دعت الضرورة إلى ذلك. واغسلي الغطاء المشمع بالماء والصابون مرة واحدة على الأقل كل يوم. دثري طفلك الرضيع بأغطية خفيفة. وليكن دثاره مضموناً ولكن دون أن تضيقي عليه الخناق، وهكذا سيحس بالدفء والارتياح وسيكون قادراً على التحرك بسهولة.

وينبغي أن يتعلم الرضيع في وقت باكر أنه يوضع في الفراش لينام لا ليلعب، فتشجيعه على اللعب في سريرة قبيل النوم سينشطه زيادة عن اللزوم.

ليس في مقدور الأمهات جميعاً أن يوفرون للرضيع بمفرده غرفة مشمسة واسعة، وسواء أكان يشاطر في الغرفة طفلاً اكبر منه أو كان يحتل جانباً من حجرة الجلوس فإن الاهتمام يجب أن ينصرف إليه قبل غيره، أعطه أفضل مكان في الحجرة من حيث وفرة الشمس والهواء، وافصلي ركنه عن بقية الحجرة بستارة.

وليس من الضروري ولا من المستحسن أن توضع السلة التي ينام فيها الرضيع على مقربة من موقد حار أو مدفأة، فالصغار لا يحتاجون إلى الهواء الساخن أكثر من المعتاد، وإذا كان الرضيع طبيعياً نشيطاً ومعافى فإنه سيكون على ما يرام في الغرف الحسنة الترتيب التي لا تتخللها تيارات الهواء، وتظل درجة الحرارة فيها ثابتة وقريبة من 68درجة فهرنهايت.

والنقطة الهامة التي ألا تغيب عن البال هو أن الرضيع لا يجوز، مهما كانت الظروف، أن يتعرض لبرد أو حر شديد، فكلا المرين له عواقبه السيئة، لن الطفل لا يستطيع، مهما كان قوياً أن يتكيف مع التغيرات المفاجئة في الطقس شأن الكبار. وسبب ذلك أن جهاز ضبط الحرارة عنده ليس تام متطوراً.

وإذا لف الطفل جيداً بالغطاء أثناء الليل وأمكن الاطمئنان إلى أنه سيظل كذلك فمن الممكن أن تنخفض درجة حرارة الغرفة إلى 10 أو 5 درجة عن حرارتها أثناء النهار وكثير من الأطفال ينامون نوماً هانئاً في الغرف الحسنة التهوية. وهم يجنون فائدة عظيمة من تعرضهم للهواء البارد إذ تزداد شهيتهم ومقاومتهم لأمراض البرد.

وعند تهوية الحجرة ينبغي أن تتذكري أن الطفل لا يستطيع القيام خلال الليل لإغلاق نافذة عندما يحس بالبرد، وعليك أن تسمحي بتغير الهواء في حجرته دون تعريض مباشر لتيار هوائي. والستائر وألواح النوافذ التي يمكن شراؤها أو تركيبها في المنزل لها أثرها في وقايته من التيارات.

وإذا كانت الحجرة صغيرة جداً وذات نافذة واحدة،ولا سيما إذا كانت النافذة قريبة جداً من مهد الطفل، فافتحي شيئاً في إحدى الحجرات المجاورة ودعي الأبواب مشرعة لتقي الرضيع من التيارات.

وضعي محراراً على الجدار بموازاة سريره بعيداً عن أية نار أو موقد. أما إذا كان الهواء جافاً فبإمكانك أن تضيفي إليه الرطوبة اللازمة بوضع إناء.

والرضيع الذي انفق وقتاً كبيراً في النـوم بـادئ الأمـر سـتطول فـترات صحوه بالتدريج حتى يستقر على نظام محدد في إغفاءة الصباح وبعد الظهـر، أما الرضيع الذي بكى كثيراً في البداية فإنه سـيهدأ تـدريجياً ويصـل إلى نـوع مماثل من النظام.

وبالنسبة لكـلا الطفلـين يتوجـب علـى الوالـدين رعايـة هـذا النظـام وتشجيعه. فإذا وفرت لطفلـك الراحـة وألبسـته قمـيص نومـه ووضـعته في مهده في الوقت المحدد صباحاً وبعد الظهر فإنـك ستسـاعدين بالتأكيـد علـى اكتسابه عادة النوم. ومما يساعد على ذلك أيضاً تفادي كل مـا يعكـر الهـدوء وإرخاء الستائر في حجرة الرضيع.

وبعد العام الأول يتخلى الكـثير مـن الأطفـال الرضـع عـن النـوم في الصباح. لا جدوى في محاولة قسر الطفل عليه، وإن حاولـت ذلـك في البـدء ولن أنسى العناء الذي بذلته من غير طائـل، فعنـدما تبـدأ أسـنان الطفـل في الظهور لا يعود في الإمكان حمله على النوم صباحاً.

أبناؤنا في السرير فراعنة صغار!

عشـت في الفـترة الأخـيرة مـع عـدد مـن أحفـادي الصـغار،وما زال أحدهم يحبـو، والثـاني يـبني قصـورا علـى الرمـل، والثالـث يتهيـأ لـدخول روضــة الأطفـال، وأتيحـت لـي الفرصـة لأرقـب فـيهم عـن كثـب نشـأة العادات، الحسن منها والقبيح، وأرى كيف تساعد سذاجة الكبـار وحنـانهم

الأحمق على غرس عادات الأطفال الصغار، كثيراً ما يعانون منها النكد والمتاعب على مر الأيام،وبدلاً من أن يكون الكبار قادة لأبنائهم مرشدين يصبح هؤلاء الأبناء الفراعنة سادة،ويصبح آباؤهم أشبه ما يكونون بالعبيد والإماء.

ولعل من ابرز العادات التي لفتت نظري اكتساب الصغار خلال هذه المرحلة من حياتهم، العادات الخاصة بالنوم،وطول فتراته،ومواعيده، والظروف المهيئة له، والعاملة على جعل الانتفاع به أقل ما يكون..وهي عادات كثيراً ما تسبب الإزعاج والقلق للكبار، وقد يكون إنزعاجهم وقلقهم في محله أحياناً، ولكنه يكون في الأغلب بلا داع ولا مبرر، وربما ساق هؤلاء الكبار إلى الخبل والحرمان من الراحة في بعض الأحيان.

وحي الكتب

إن كتب الصحة كثيراً ما تفرض على الآباء عدداً من الساعات لنوم الطفل، تحددها أحياناً بالدقائق، كأن الطفل زنبرك نملؤه فينام، فإذا فرغ استيقظ من نومه بسلام..!

والشيء الذي لم يرد عنه نص في هذه الكتب،هو الطريقة التي يستطيع بها الآباء ضمان نوم أطفالهم هذه الساعات،حين يكون لهؤلاء الأطفال وجهات نظر أخرى في موضوع هذه الساعات والمواعيد.

الأطفال يختلفون

إن كل طفل يختلف عن أي طفل آخر في مقدار الحاجة إلى النوم، ولقد يكون مما يثير العجب أن تكون الحاجة إلى النوم في الطفل القوي الواسع النشاط، أو ما نسميه الطفل "الشقي" أقل بكثير في الطفل الهادئ المستكين القليل النشاط.. كما أن الحاجة إلى النوم في الطفل الذكي المتألق الذكاء، أقل بكثير منها في الطفل الغبي القليل الذكاء، وهو شيء كثيراً ما يدفع أم الطفل الأول إلى القلق، ويدفع أم الطفل الثاني إلى الزهو والافتخار بأن طفلها من كثرة نومه لا يكاد يحس بوجوده أحد، وكأن بيتها خال من الأطفال !

والطفل كذلك كلما كبر قلت حاجته للنوم، وساعات نوم الطفل في الليل مرتبطة بساعات نومه في النهار.. ولقد تفرح الأم حين ترى طفلها نائماً كالملائكة ثلاث أو أربع ساعات بالنهار،ثم تذهل حين تراه ساهراً بعد الموعد الذي عودته أن ينام فيه في المساء، فإذا تنبهت إلى تقصير هذه القيلولة النهارية، أو سمحت للطفل بتأخير موعد نومه في هذه الأيام التي طال فيها نومه بالنهار، عادت الأمور إلى مجاريها دون ثورة لا داعي لها على الطفل، ودون شكوى من ولدها المزعج للأطباء والجيران.

شيء من الحكمة

وإذا كان من الحكمة ألا يسهر الطفل لساعة متأخرة من الليل، فمن الحكمة كذلك ألا يوضع في السرير إلا إذا كان متهيئاً للنوم.. ومن الحكمة كذلك ألا يوضع في السرير وهو مرهق البدن لأي سبب من الأسباب، فإن ذلك إما أن يؤخر هبوط النعاس عليه، وإما أن يوقظه بعد فترة قصيرة من النوم المضطرب، ثائراً هائجاً، يملأ البيت بالصياح.

عمق النوم

وكما يختلف الأطفال في ساعات النوم ومواعيده، يختلفون كذلك في عمقه، فكلما كبر الطفل خف نومه، وسهل إيقاظه منه، ولذلك فمن السفاهه ترك الطفل للنوم في غرفة نوم أبويه، بعد الأشهر الثلاثة الأولى من حياته، التي قد يحتاج فيها إلى مزيد من الرضاعة أثناء الليل..

إن عزل الطفل عن أبويه بعد هذه السن، أمر واجب لعدة أسباب، ليس أهمها شخير الأبوين أحدهما أو كليهما، وما يحدثه في أذن الطفل من ضوضاء، ولا معاركهما الحامية على الصغيرة والكبيرة من شئون البيت وهموم الحياة وحين يعزل الطفل يستحب أن يوضع له بجوار المهد، لعبة، يأنس إليها حتى ينام، ويلهو بها حين يستيقظ، دون الحاجة إلى إزعاج أبويه مع صيحة الديك..

منغصات

ومما يؤثر في عمق نوم الطفل النوم في مكان لم يألفه، كما يحدث في الإجازات، وخوفه من الظلام، وبداية إصابته بالأمراض المعدية، ووجود زوائد لحمية في بلعومه، تسد مجرى الهواء إلى صدره، فيستيقظ على كابوس.. وفقدان الطمأنينة سواء من قسوة الآباء أو من معاركهما الطاحنة، وكلها منغصات في الإمكان التقليل من سلطانها على الطفل، وإزعاجها إلى حد كبير.

ومما يساعد على أرق الطفل شدة البرد، ولا سيما برد القدمين، وقلة الغطاء، وقد يعفيه منه وضع قربه من الماء الساخن قريباً من قدميه، ومنعزلة عنهما، تحت الغطاء..

ثم كثرة العرق والجوع،والعطش، وعسر الهضم، ولدغ الحشرات، وآلام الأسنان، وضوضاء الطريق، وخشونة الفراش، وكلها أسباب على الأم أن تستبعدها وتنفيها على الدوام إذا أرادت أن يتمتع طفلها بنوم هنيء.

عادات سخيفة

وبغض النظر عن بعض العادات البسيطة التي تلازم الطفل في النوم، كمص الأصابع، أو احتضان زجاجة الرضاعة، أو مطالبته ببعض الطقوس الغريبة، تجرى له قبل أن ينام" وأعرف طفلاً لا يلجأ إلى الفراش حتى

توضع له فوطة يده بين أسنانه يمضغها إلى أن يغلبه النعاس..!" فإن ثمة عادات سخيفة وخطرة يغرسها الآباء بسذاجتهم، وحنانهم الأحمق، في نفوس الأطفال..

فقد يصاب الطفل بمغص أو زكام أو يلدغه برغوث، فيستيقظ من النوم باكياً، فتحمله أمه، وتهدهده، وتغني له، وسرعان ما يتعود على ذلك فيستمرئه، ولا يلبث أن يطالب به، ويبكي حتى يناله، ويقطف ثماره الحلوة من حمل، إلى هدهدة، إلى جلوس مع الكبار، إلى مشاهدة التلفزيون، وهذا كل ما يريد.. إنه ثمن بخس يدفعه كل ليلة، ويشتري به استعباد "شخصين" كبيرين، أو قل مغفلين كبيرين، مثل أمه وأبيه.

وبعض الأطفال إذا بكوا طويلاً قاموا من ضغط الهواء الذي يبتلعونه أثناء الصباح، فيستثير القيء كثيراً من اهتمام الأبوين، فيجدون هذا القيء وسيلة سهلة للحصول على كثير من المزايا والحقوق، وسرعان ما يتعودون استجلابه بالصياح، أو ربما يلجأ الكبار منهم -في غفلة الآباء- لاستجلابه بوضع أصابعهم في الحلوق.

ولعل أشد الأمهات حناناً في هذه الناحية، هن كبار السن، وذوات الطفل الوحيد إذا أيسن من قدوم طفل سواه،والمطلقات والأرامل.

إن هؤلاء الأمهات يزعجهن أرق الأطفال وبكاؤهم إلى حد كبير، فيلححن على الطفل بالتدليل، ويستجيب الطفل بالعناد، ويتحول إلى

فرعون صغير في فراشه، كما يتحول إلى فرعون صغير على المائدة، يقوم بمظاهرة عنيفة، قبل كل لقمة يزودها من الطعام.

الوقاية خير من العلاج

إن عدم السماح لمثل هذه العادات أن تتكون اسهل بكثير من محاولة تغييرها بعد أن ترسخ.

ومن الأفضل ألا تبدأ هذه العادات.. وان يترك الطفل الذي بكى وشأنه يبكي ويصيح، بل يتقيأ كما يشاء، ما دامت الثقة موفورة في عدم وجود سبب للبكاء إلا الاستجداء ... إن الطفل إذا تأكد من أن بكاءه سيضيع سدى في هذه الحالة، كف عنه، والتهى بالنعاس..

أما إذا كانت العادة قد تأصلت فيكون من المناسب عرض الطفل على الطبيب، لعله يصف له مهدئاً يستعين به على النوم بضع ليال، بغير التجاء إلى البكاء والصياح.

إن النوم حاجة هامة من الحاجات الفطرية للطفل، ويجب أن يأخذ حقه الكامل منها، ولكن لا يجوز تركه يتجر فيها، أو يحتال باسمها، أو يحيل من اجلها حياة أبويه إلى جحيم.

دعوهم يحلمون

التلميذ الذي يحلم بالتفوق على أقرانه لا يخسر إذا لم يظفر لكن المراهق الذي يجتاز الشارع وهو يحلم فإن الخطر الداهم لا شك محدق به.

أحلام اليقظة نوعان: نوع خلاّق مبدع يضفي الراحة والسكينة على نفس الحالم أو الحالمة، ونوع ضار قد يؤذي الإنسان ويعرضه لأفدح الأخطار.

إن أحلام اليقظة بوجه عام تتركز عدة حول خيال حبيس يدور أوهام مجحة تعالج حالات من القلق أو الأمل أو الطموح وهي غالباً ما يدخل السكينة في نفوس الحالمين وتشعرهم بالحماية والاطمئنان.

فقد يحلم الطالب بأنه أصبح متفوقاً على أقرانه وأنه قد قوبل عند ظهور نتائج الفحص النهائي بعاصفة من التصفيق والاستحسان.

وهذه الطفلة البالغة الثانية عشر من عمرها التي قضت زهرة سنينها في القيام برحلات " مكوكية بين أبيها وأمها المتخاصمين دوماً والمتفقين على الطلاق، هل يمكن أن يلومها أحداً أخذت تحلم في يقظتها بأنها قد تتمكن من إصلاح ذات البين بين والديها وأعادت دفء الحياة الأسرية؟

وأحلام اليقظة هي ما يعرف الجميع من الأمور التي لا يمكن فرض قيود عليها، فهي يمكن أن تداهم الإنسان في مل موقف من مواقف حياته.

ومن الأمور المنطقية أن يكون الأشخاص المبدعون في حياتهم أكثر من سواهم توغلاً في التصورات، وغالباً ما تولد الأفكار الخلاقة أثناء الاستغراق في أحلام اليقظة، ولم يستطع العلم أن يفسر كيف يحدث هذا، ولكننا جميعاً نذكر ولا ريب كيف أننا استطعنا أن نجد الطرفة لحل مشكلة من المشاكل عن طريق الاستغراق في التفكير الحالم.

وفي هذه الحالة الإيجابية لا يمكن اعتبار أحلام اليقظة مضيعة للوقت، فهي منتجع يأوي إليه الإنسان أحياناً عندما تسد في وجهه الطرق.

ولكن أحلام اليقظة في غير أوقاتها المناسبة قد تقتل الإنسان، فمن يجتاز الشارع مثلاً لا يجوز له أن يحلم، ومن يتعامل مع أداة خطيرة أثناء العمل قد يفقد رأسه أو عضواً من أعضاء جسمه لو غفل عنها لحظة، والطالب الذي يوشك على الدخول إلى الامتحان لا ينبغي له أن يحلم وإلا أضاع عامه الدراسي.

إن الصغار، وفي بواكير سن المراهقة بوجه خاص، يجب عليهم ألا ينظروا إلى أحلام اليقظة وكأنها سبيلهم الأمثل للتغلب على التحديات والمشاكل، فلهذه الأحلام أوقاتها وأمكنتها، كما لا يجوز أن يغرق الصغير في أحلامه طوال النهار، فالاعتدال ضروري في كل شيء.

أحلام الأطفال وصال ودلال !

الطفل الوليد يحلم 480 دقيقية خلال نومه ويعبر عن انفعالاته بابتسامات وإشارات !

عالم الأحلام عند الأطفال أيضاً مليء بالإثارة والعجائب.. عالم محاط بكثير من الأسرار التي لا تزال حتى الآن مجال بحث خصب لكثير من الميادين الطبية والنفسية.. ونحن اليوم بصدد دراسة جديدة عن الأحلام عند الأجنة والأطفال حديثي الولادة !.. كثيراً ما تلاحظ أن الطفل يبتسم أثناء النوم أو يقوم بحركات وتعبيرات موحية.. فهل هذا الكائن الصغير يحلم أيضاً مثل الإنسان البالغ؟وهل الحلم في حد ذاته ضرورة للوجود وحاجة حتمية له؟

يشغل الحلم حوالي 100 دقيقة من فترة النوم عند البالغ وليس أقل من أربعمائة وثمانين دقيقة عند الطفل حديث الولادة قياساً بفترة نومه التي قد تصل إلى 16 ساعة يومياً ويعني ذلك أن الحلم يمثل من 50٪ إلى 60٪ من هذه الفترة.

وهذه اللحظات تلعب دوراً حيوياً في سنوات العمر الأولى من حياة الطفل.

أحلام النوم واليقظة

إنها الصدفة البحتة في عام 1958 التي مكنت البروفيسور جوفي وفرانسوا ميشل – أثناء دراسة آلية التعلم عند القطط– من ملاحظة أن الحلم ليس باليقظة ولا بالنوم ولكنه حالة ثالثة من حالات المخ.

في عام 1959 اكتشف العالمان ما يطلق عليه اسم 'النوم المخالف' وهو الحالة التي نحلم من خلالها ونحن نائمون، خطوة كبيرة استطاع العلم تحقيقها أطاحت بالأفكار القديمة والتفسيرات المختلفة، وأصبح الحلم جزءاً من المجال العلمي، وفي هذه الحالة يبدو الشخص مستغرقاً في النوم تماماً وبعمق شديد ولكن في واقع الأمر فإن المخ يعمل بنشاط وكفاءة عاليتين كما لو أن الشخص مستيقظاً، نومنا إذن سلسة متوالية من هذين المجالين النوم العميق والنوم المخالف.

عند الأجنة والأطفال

عند الجنة والأطفال حديثي الولادة التعاقب يتم بين النوم العميق والنوم المضطرب وليس النوم المخالف مثل الشخص البالغ.

وفي إطار النوم المضطرب يقوم الطفل بعدة حركات عضوية (حركات بالعين، وإيماءات وابتسامات) ودورة النوم تعتبر إلى حد ما قصيرة من 50 إلى 60 دقيقة ثم يستيقظ ليعود إلى النوم مرة أخرى.

ولكن في سن عام يبدأ التعاقب بين النوم العميق والنوم المخالف ليقترب عند سن عامين أو ثلاثة إلى حد كبير من مثيله عند البالغ. ويرجع العلماء أن آلية الحلم تتطلب كمية كبيرة من الطاقة لأن المخ يعمل بكفاءة عالية وحيوية شديدة وبالتالي يستهلك كمية كبيرة من السكر والأوكسجين وبالمقابل عضلات الجسم تنعم باسترخاء تام ولكن يظهر ارتجاج في عضلات الوجه وجفون العين تتحرك بسرعة شديدة إلى جانب أن ضربات القلب والتنفس تتم بصورة غير طبيعية.

إشارات ذات معنى

ألم تنحني أبداً على طفلك لتتأمليه أثناء نومه؟ وإذا فعلت ذلك هل لاحظت انه أحياناً أخرى بعقد جبينه ليعبر عن غضبه وحزنه أو فرحه أو دلاله عليك؟ ! لقد انكبت الدكتورة "ماري جوزف شالا مل" على دراسة هذه الظاهرة عند الأطفال حديثي الولادة وقضت ساعات طويلة تدون ملاحظاتها لكي تصل إلى تفسير لهذه الإيماءات الموحية.

وأوضحت النتائج في النهاية أن هناك علاقة وثيقة جداً بين النوم المضطرب والابتسام عند الأطفال حديثي الولادة وتكون البسمة في هذه الفترة أكثر تكراراً وأكثر استقراراً ومليئة بحركات العين ولكن عدد الابتسامات يختلف من طفل إلى آخر وتتراوح بين 32 و 24 ابتسامة من خلال 100دقيقة من النوم المضطرب وقد لاحظت الدراسة أن هذه البسمة

التي تظهر في النوم المضطرب هي فعلياً بسمة المستقبل التي ترافق الطفل في حياته الاجتماعية وتستغرق نفس المدة من ثانية إلى 5 ثوان وتتشابه في الشكل وفي نفس حركة العضلات.

ولكن البسمة ليست هي الإيماءة الوحيدة التي نلاحظها عند الطفل حديث الولادة أثناء فترة النوم المضطرب ولكن هناك تعبيرات كثيرة من السهل التعرف عليها مثل الفرح والحزن والخوف والغضب والدهشة.

وهذه العلاقة الوثيقة بين الإيماءات والنوم المضطرب ليست نتيجة متسرعة ولكنها نتائج سنوات طويلة من الدراسة والبحث، ولكن لم يتمكن العلم حتى الآن من البرهنة على أن هذه الإيماءات تنتمي فعلياً لانفعالات وراثية.

الحلم والوراثة

تلعب العناصر الوراثية دوراً هاماً في حياة الفرد بصفة عامة وأيضاً في فترة نومه فالبعض قد يكتفي بأربع أو خمس ساعات من النوم في حين أن هناك آخرين يلزمهم اكثر من تسع ساعات من النوم المتواصل ليتمكنوا من استعادة نشاطهم وحيويتهم.

كما أثبتت الدراسات أن التوائم الذين ينتمون لنفس البويضة المخصبة يؤدون نفس الحركات أثناء الأحلام وبذلك فهم يتشابهون أيضاً في

أحلامهم في حين أننا لا نجد هذا التشابه في حالة التوائم الذين ولد كل منهم نتيجة تخصيب بويضة مستقلة، وذلك يعني أن الذاكرة الوراثية هي التي يتم التعبير عنها أثناء الحلم، فعندما يزحف الطفل أثناء النوم المضطرب فإن الأمر يرجع بالقطع إلى جينات وراثية.

هل الأجنة تحلم؟

لا نستطيع أن نؤكد حتى اليوم أن الأجنة تحلم ولكنها بالتأكيد تمر بمرحلة النوم المضطرب المعادل للنوم المخالف عند البالغين وهذه حقيقة علمية لا جدال فيها.

وهذه المرحلة من النوم تمثل ضرورة لا غنى عنها لنمو ونضج المخ، وتم التأكد من ذلك بعد ملاحظة أن الفترة التي تتطور فيها قشرة الدماغ هي الفترة التي يكثر فيها النوم المضطرب.

كما قام العديد من الدراسات على بحث أسلوب النوم عند الأطفال الذين يعانون من تخلف عقلي وعلى الأطفال العباقرة وأوضحت هذه الدراسات أن هناك علاقة بين كم كيف النوم المخالف والذكاء من جهة وبين نسبة الذكاء ونسبة النوم المخالف من جهة أخرى، وأثبتت أن النسب العليا ترتبط بكمية أكبر من النوم المخالف.

ولكن العلماء يؤكدون أن تفسير هذه المعطيات لا بد أن يكون اشد حرصاً ولا بد من إعطاء أهمية لمؤثرات أخرى مرتبطة بالبيئة والتكوين النفسي أيضاً.

الحلم والذاكرة

وقد ثبت أيضاً أن هناك علاقة بين الحلم والتعلم والحلم والذاكرة وأنه من المحتمل أن يلعب النوم دوراً هاماً في دعم الذاكرة لذلك ننصح دائماً باستذكار الدروس قبل الخلود إلى النوم وليس صباحاً.

ولكن التعلم أثناء النوم والذي يحاول البعض تمجيده عبارة عن احتيال تام أنه ثبت أننا عندما ننام لا نملك القدرة على الإدراك وبالتالي لا نملك القدرة على الإدراك وبالتالي لا نملك القدرة على التعلم، وتظهر الأحلام في السنوات الأولى من العمر لكن لا يستطيع الطفل أبداً أن يسردها إلا بعد أن يبلغ عامين عندها يستطيع التعبير بالكلام والتخاطب باللغة المفهومة.

وحتى سن 7 أعوام يختلف الحلم عند الطفل عنه عند البالغ لأن الطفل لا يملك المستوى العقلي الذي يمكنه من فهم الرموز التي تقترب من الألغاز.

وفي عام 1977 قام الأمريكي "دافيد فولكس" بتحليل اكثر من 788 حلماً عند حوالي 26 طفلاً تتبعهم لمدة خمس سنوات متتالية وكان يوقظهم أثناء أحلامهم وقد اثبت أن قبل سن خمس سنوات فإن نسبة قليلة من الأطفال تتذكر أحلامها.

وان الأحلام غالباً ما تكون ساكنة وتعرض صوراً للحيوانات، ولا يكون الطفل أبداً طرفاً في الحلم، أنه فقط مجرد شاهد للعرض ولكن الحلم عند البالغ أكثر انفعالية وأنانية، وبين سن 5و 7 سنوات تصبح مشاركة الطفل في الحلم أكثر فعالية ولكن محور الحلم يظل متأثراً بصورة كبيرة بأحداث اليوم لهذا يرتبط الكابوس بفيلم مخيف مثلاً شاهده الطفل قبل النوم لذلك علينا نحن الآباء أن نجنب أطفالنا هذا النوع من الإثارة لكي نمنع هذه الاضطرابات وبالنسبة للأجنة فقد استطاع العلم أن يؤكد أن حياة المرأة الحامل وخاصة غذائها وإيقاعها ومشاكلها النفسية والعصبية لها تأثير كبير على الجنين.

الشخير أثناء النوم ظاهرة لها مدلولها العلمي

الشخير هو حدوث صوت مصاحب للتنفس أثناء النوم، يصدر من بعض الناس ويتكرر منهم كلما استغرقوا في النوم، وإذا كان صاحب

الشخير ينام قرير العين، مستريحاً هادئ البال، فإن المشاركين له في غرفة النوم لا يغمض لهم جفن ولا يعرفون طعم النوم لذلك نقول أن الشخير ليس شكوى المريض فقط ولكنه مرض المستمعين من المخالطين له، وقد يصل الأمر إلى الخلاف بين الأزواج أو الأخوة أو الأصدقاء بسبب هذا الإزعاج. ومكاتب الزواج في كثير من بلاد العالم زاخرة بالعديد من المشاكل التي يكون الشخير هو السبب المباشر لها، ولقد تطرق البعض في تفكيره، فاقترح إصدار قانون يحرم الشخير ويصدر عقوبة على من يحدثه، ونسي هذا البعض أن من يحدث شخيراً لا ذنب له في ذلك ولا إرادة له في حدوثه، وأنه محتاج لمن يرشده للخلاص منه.

- الشخير الذي يصدر من بعض النائمين، قد لا يؤدي إلى إيلامهم بقدر ما يؤدي إلى إيلام هؤلاء المحيطين بهم، وبخاصة الذين ينامون معهم في مكان واحد.. لذلك كان اشتراك الجميع المصابين به والمحيطين بهم، في الخلاص منه ضرورة يتطلبها الموقف، لكن لا بد من معرفة الحقيقية العلمية عنه، حتى يمكن التصرف على أساسها.. وهذا هو المطلوب..

- كيف يحدث؟

ولقد أظهرت الإحصائيات أن من يشخرون أثناء نومهم لا تقل نسبتهم عن 12٪ من تعداد أي مجتمع، أي انه في بلد كجمهورية مصر العربية لا يقل عدد المشخرين عن أربعة ملايين، حيث أن الشخير يمكن

حدوثه من أي إنسان ذكر كان أم أنثى كبيراً أم صغيراً حتى من الأطفال الرضع.

والشخير يختلف في نوعه وفي قوته من شخص إلى آخر، فقد يكون أزيزاً ضعيفاً أو صفيراً منخفضاً، أو صوتاً مسموعاً أو دوياً مرتفعاً، والغريب في ذلك أن جميع المشخرين لا يسمعون شخيرهم ولا ينتبهون له، وحتى لو قمنا بتسجيل هذا الشخير وإذاعته عليهم أثناء نومهم فإنهم لا يستيقظون، وليس معنى ذلك أن نومهم عميق، ولكنهم عكس ذلك تماماً فإنهم يستيقظون عند أقل تنبيه، ما عدا صوت الشخير المنبعث منهم، فإنه لا يثير فيهم أي انتباه، والأغرب من ذلك أن بعض المشخرين يتوقفون عن الشخير في أيام الإجازات والمواسم والأعياد، أو يستمر عندهم الشخير بضع ليال ويختفي في ليال أخرى. وهذا بالطبع يعتمد على الحالة النفسية والذهنية للإنسان بجانب ارتباطه ببعض العادات في الأكل والشرب والمكيفات.

وهناك ظاهرة أخرى اشد غرابة أمكن ملاحظتها عند كثير من أصحاب الشخير، فلقد لوحظ أن الشخير يتوقف لفترات محدودة أثناء النوم ثم يظهر ثانية، وباستعمال أجهزة قياس النشاط العقلي اتضح أن الشخير يتوقف أثناء الأحلام. ونظراً لانشغال العقل في التفكير، وكذلك توتر العضلات اللاإرادية مما يوقف هذا الشخير إلى حين الانتهاء من الحلم.

لكن كيف يحدث الشخير وما هو مصدره ومكان انبعاثه في الجهاز التنفسي؟.

يمكن أن نعرف ذلك لو تتبعنا سير الهواء الداخل الأنف إلى الرئتين عند الشهيق ثم خروجه ماراً بهما ثانية عند الزفير، فالهواء عند دخوله أو خروجه ماراً بسقف الحلق ومؤخرة اللسان يحدث بهما ذبذبة وارتعاشاً لأن عضلاتهما تكون في حالة ارتخاء كامل أثناء النوم. وذلك يمكن تشبيهه بعاصفة من الهواء تلعب بشراع مركب غير مثبت بالأحبال – وهو ما نطلق عليه أحياناً شراع في مهب الريح – وحيث أن اقتراب اللسان من سقف الحلق عند النوم يزيد من احتمال الشخير فإن النوم على الظهر وفتح الفم أثناء النوم أو الانثناء والرقبة للأمام يزيد من شدة الشخير وارتفاع صوته.

وأسباب الشخير كثيرة ومتنوعة. فعند الأطفال نجد لحمية سقف الحلق وتضخم اللوزتين أو وجود جسم غريب في الأنف، وعند الكبار يمكن أن يكون السبب التهاب الجيوب الأنفية أو حساسية بالأنف أو تضخم الزوائد الأنفية أو أعوجاج الحاجز الأنفي، وعند آخرين قد تكون البدانة والسمنة المفرطة أو اضطراب الغدد الصماء. كما أن الأكلات الدسمة ذات الأطعمة الثقيلة والبهارات الشديدة لها دور في ذلك، وكذلك المكيفات مثل الإفراط في التدخين والمشروبات الروحية كثيراً ما يؤدي إلى الشخير، أما عند كبار السن والشيوخ فإن استرخاء العضلات والترهل هو الغالب في حدوث الشخير وقد يكون الشلل في عضلات الوجه أو الفم هو السبب في ذلك.

شك طبي: -

- نسبة المشخرين لا تقل عن 12٪ من عدد السكان في أي مجتمع وتضم الذكور والإناث والأطفال الرضع.

وأما العلاج فأمره واضح ومحدد، فكلما كان السبب معروفاً أمكن الوصول إلى العلاج وضمان الشفاء، فكل من كان عنده مرض في الأنف ا و الزور فلا بد من علاجه طبياً وجراحياً حتى يستقيم حال المسالك الهوائية، ولا يكون هناك عائق يعطل سريان الهواء عند التنفس و كل من كان مفرطاً في السمنة أو مفرطاً بالأكلات الدسمة والعادات الضارة فعليه أن يتخلص منها.

ولقد عرض أحد الباحثين في أمريكا استعداده لمكافأة كل من يقدم اقتراحاً أو مشروعاً للقضاء على الشخير، فكان أن تقدم أكثر من 300 شخص باقتراحات وقاموا بتسجيل أسمائهم وكل منهم يزعم لمشروعه الكفاءة و النجاح في القضاء على الشخير، وكانت غالبية هذه الاقتراحات إما مشروعات خيالية أو إجراءات تعذيبية أو محاولات استهزائية ممن يحدثون الشخير.

وهناك قلة بسيطة من المرضى الذين لا نجد عندهم سبباً يعالج أو مرض يستأصل ومع ذلك منهم من يشكون من الشخير، ولهؤلاء تقدم عديداً من الوسائل الكفيلة بوضع حد لما يحدثونه من شخير. فيجب عليهم الابتعاد عن كل ما يساعد على الشخير من إفراط في الكل والشرب أو

المكيفات. وكذلك اتباع الوسائل السليمة عند النوم فلا بد من الامتناع عن النوم على الظهر، وذلك بالتعود المستمر أو بقيام أحد ممن يجاورهم النوم بالتنبيه عليهم كما لاحظ نومهم على الظهر، ويمكن التأكد من ذلك بربط اليد أو القدم إلى حافة السرير لمنع الشخص من تغيير وضعه، أو الأحسن من ذلك ربط وسادة صغيرة أو كيس محشو بالإسفنج خلف الظهر، حتى يجعل النوم على الظهر وضعاً غير مريح، ولا بد من التأكد من عدم فتح الفم أثناء النوم لمنع التنفس منه.

وإذا كان الفم كثيراً ما ينفتح أثناء النوم فيمكن منع ذلك بربط منديل أو عصابة حول الذقن وأعلى الرأس أو وضع مشبك معدني طبي بين الأسنان يمنع الفم من الانفتاح، ويجب كذلك التقليل من انحناء الرقبة أو الرأس أثناء النوم حتى يمنع اللسان من السقوط إلى الخلف، واحسن وسيلة لذلك هو ارتداء ياقة عريضة وسميكة حول الرقبة تحافظ على الوضع المستقيم لها. ولقد اخترع جهاز كهربائي بالخارج يدق جرساً للتنبيه إذا فتح النائم فمه أو بدأ في التشخير – فينبه النائم ليتيقظ ويتوقف عن الشخير.

ولكن ما هو علاج المستمعين للشخير أو المخالطين لصاحب الشخير وهم الذين يبحثون عن العلاج قبل المريض؟ هؤلاء جميعاً يمكن أن يستريحوا ويناموا في هدوء كامل لو استعملوا سدادات من المطاط توضع في آذانهم عند النوم تمنع عنهم أي صوت أو ضوضاء، وهذا الحل المعقول هو ما يتبعه

رجال الجيش في ثكناتهم عندما يكون شخير أحد الجنود سبباً في إزعاج الآخرين عند نومهم.

لماذا يبكي رضيعي؟

أنت ترينهم أني نظرت أطفال رضع يهدلون (يطلقون همهمات كهديل الحمام) في عرباتهم أو يغفون بأمان بينما تكون أمهاتهم وآباؤهم يتناولون طعامهم بهدوء، إلى آخر تلك الصور الجميلة للطفولة السعيدة المسعدة، التي تتخيلينها وأنت تتمنين أن يكون في منزلك مثل هذا الملاك الصغير، ولكن طفلك (وأطفال سواك أيضاً). أبعد ما يكونون عن المثالية. فالطفل كتلة بكاءه، فهو يصرخ إذا وضعته في سريره وينتحب إذا حملته بين ذراعيك. ويملأ جو الحمام صراخاً، ويصم أذنيك بصياحه عندما تأخذين في تغيير فوطه، ويبكي إذا حاولت حمله إلى النزهة، إلى آخر ما هناك من الأصوات والمواقف التي تطير لب الحليم والحليمة، وقد تجربين كل طريقة لإسكات طفلك المنتحب الغاضب،ولكن لا حياة لمن تنادي، لذلك فإن أم الطفل الرضيع تكون في أكثر الأحيان محكوماً عليها "بالحبس المنزلي" وتعيش في خوف دائم من لحظات هذا "الانفجار" الطفولي إذا أرادت الاختلاط بالناس. والأدهى من ذلك أن تسأل الأم المحرجة "لماذا يبكي طفلك؟ ".

فتشي عن المغص إذا ...

بعد أن تستبعد الأم كل الأسباب الواضحة الشائعة لبكاء طفلها: الجوع أو الإرهاق أو ابتلال المناشف أو المرض، فإنها تجد نفسها في أحيان كثيرة وجهاً لوجه أمام هذا لسؤال السرمدي: لماذا يبكي طفلك؟

تدل الدراسات على أن الطفل يبكي وسطياً ما مجموعة ساعتين إلا ربعاً، عندما يكون عمره أسبوعين، حتى إذا بلغ عمره ستة أسابيع ارتفع عدد ساعات البكاء إلى ثلاث، وعندما يصل عمر الطفل إلى اثني عشر أسبوعاً. تقل مدة بكاءه إلى ما مجموعة ساعة واحدة يومياً، فإذا زادت مدة بكاء الطفل الصحيح الجسم عقاقير مبذولة لمكافحة الغازات. وتغير للبرنامج الغذائي. ومع ذلك فإنه ما من شيء يفيد طويلاً !

ويرجع السبب الحقيقي، كما يعتقد بعض الأطباء اليوم إلى حالة هضمية تسمى 'الجزر) (Reflux)،وهي ارتداد العصارات الهضمية إلى المريء لسبب من الأسباب، مما يصيب الرضيع بالحرقة، فما هي الأعراض الرئيسية الدالة على وجود هذه الحرقة؟

هذه الأعراض هي بكاء الطفل أثناء إرضاعه، وغالباً ما يرافق البكاء تقوس ظهر الطفل وضربه بذراعيه وساقيه في الهواء.

وبسبب هذا الألم لا يكون الرضيع قادراً على امتصاص كفايته من الحليب، من ثدي أمه أو زجاجة الرضاعة، لذلك لا يطول نومه، فسرعان ما يحس بالجوع، وهذا يدفعه إلى العودة للبكاء، ولكن من السخرية أن

الطفل إذا أخذ كفايته من الحليب، فإنه قد يصاب بهذا الجزر اللعين فالحرقة الهضمية فالصراخ؟

أنها الحلقة المفرغة الشريرة المعروفة في كل زمان ومكان.

عندما يكون الجزر خفيفاً، يكفي في أغلب الأحيان حمل الرضيع على التجشؤ عقب كل رضعة، وإبقائه منتصباً أطول مدة ممكنة، بل وإمالة فراش مهده قليلاً إلى أعلى من جهة الرأس، وقد يفيد أيضاً في هذه الحالة تكثيف قوام وجبته بإضافة شيء قليل من الأرز.

إن هذا الجزر قد يأخذ في التناقص بصورة طبيعية عندما يبلغ عمر الرضيع ثلاثة إلى تسعة أشهر.

المزاج الموروث

وقد "يريح" الأم أن تعلم أن بكاء رضيعها ربما كان ناجماً عن سبب جسماني لا يد للأم فيه، وإلى جانب ذلك هنالك أطفال "ميالون" إلى البكاء وبكاؤهم لا يمكن أن يعزى إلى الجزر، أو أي سبب جسماني آخر، وهنالك كثير من الأطباء ينفون أن يكون الجزر هو علة بكاء الطفل، إلا في حالات قليلة من المغص.

وهؤلاء الأطباء يعتقدون بأن المزاج الطبيعي للطفل قد يلعب دوراً في ذلك، وهو مزاج ربما كان الطفل قد ورثه عن أم نارية المزاج بدورها.

في العام الماضي أجرى الباحثون البريطانيون والألمان تجربة علموا فيها أمهات أطفال كثيري الصراخ، بعض الطرق السلوكية لمنع بكاء أطفالهن، وقد تناقصت فترات بكاء أولئك الأطفال بنسبة 51٪ عن طريق اتباع الإجراءات التالية:

أوجدي روتيناً ثابتاً لطعام الطفل ونومه ونزهته.

لا تزيدي من إثارة الطفل وتنبيهه، فهناك كثير من الآباء والأمهات الذين يسهمون في جعل أطفالهم بكائين عن طريق الإفراط في ملاعبتهم ملاعبة عنيفة.

لا تنسي كذلك أن محاولة إثارة فضول الطفل في شيء ضروري أيضاً، إذ أن وضع الطفل في مهده مباشرة بعد إرضاعه قد يجلب له شيئاً من الملل، نزهيه قليلاً إذا استطعت، لاعبيه بـ "خشخيشة" مثلاً، أو ضعيه في مكان يستطيع منه أن يراك غادية رائحة في الغرفة.

حاولي التعرف إلى معنى نغمة كل حالة من حالات بكاء الطفل، فالصراخ العالي الجرس دليل الألم أو الجوع، والبكاء مع الهمهمة يوحي بضجر الطفل، والنشيج الطويل قد يكون ناجماً عن شدة الإثارة أو الإرهاق.

البكاء ... لغة الأطفال

إذا استثنينا المسيح عليه السلام فأطفال العالم لا يعرفون إلا لغة واحدة هي البكاء، ويتحدث الطفل هذه اللغة منذ اللحظة الأولى لخروجه إلى هذا العالم من رحم أمه والصرخة الأولى للطفل عند ولادته تمنحنا سعادة لا توصف ولكنها قد تكون المرة الوحيدة التي نسعد بها بصراخ الطفل حيث نبدأ فيما بعد نبدي تضايقاً لصراخ الطفل ثم قلقاً ثم إذا استمر ذلك نعلن النذير ونستنجد بالأطباء.. والسبب هو أننا لا نفهم ماذا يريد؟

فهو يتكلم لغة غريبة عنا لا نعرفها، ولكن لنسهل فهم هذه اللغة يجب أن نعلم أن بكاء الطفل ظاهرة طبيعية وهي جزء من الطفل ويوضح به حاجته لشيء ما، كما أن مناغاته وابتسامته تعبير عن شيء ما،وقد يكون البكاء عند الأطفال أكثر في الثلاثة شهور الأولى من عمرهم حيث يبدأ في النقصان بعد ذلك.

لماذا يبكى الطفل؟!

في معظم الأحيان يبكى الطفل بسبب الجوع، فهي اللغة التي يعرفها ليعلمنا بها أنه جائع ويريد طعاماً، ولكن في أوقات أخرى نجده يبكى بسبب الظروف التي يعاني منها فقد يبكى لأن عطشان أو أنه يشعر بالبرد أو الحرارة أو أنه منزعج بسبب التبول في حفاظته وهذه أحوال طبيعية ولكن

من الممكن أن يبكى الطفل لأنه مريض أو أنه مصاب بمغص وفي هذه الحالة قد لا نجد سبباً واضحاً لهذا البكاء، ويحدث هذا في الأشهر الأولى من عمره ثم تنتهي ببلوغه الشهر الثالث.

ماذا نفعل عندما يبكى الطفل؟!

لا يجب ترك الطفل يبكى لفترة طويلة لأنه من الممكن أن يؤثر على نفسيته التي تبدأ بالتكوين في ذلك الوقت ،حيث أن البكاء الطويل يشعره بالوحدة وعدم الأمان، فإذا شعرت الأم أن بكاء الطفل جاء في موعد إطعامه الذي يختلف حسب عمره فمن الأفضل محاولة إعطائه معلقة من الماء، ومن الممكن أن يكون بكاء الطفل بسبب هواء في معدته يسبب له مغصاً لذلك فحمل الطفل والسير به قليلاً وتجشؤه قد يريحه ومن الممكن وضع الطفل على بطنه أو إطفاء النور بإبعاد الضجيج عنه وكذلك يجب التأكد من ملابسه وفوطه.

أما إذا لاحظنا عوارض مرضية مرافقة للبكاء مثل الحرارة أو السعال أو الإسهال أو التقيؤ أو أي احمرار على الجلد أو أنه يبكى بطريقة غير طريقته المعتادة في البكاء فيجب في هذه الحالة استشارة الطبيب وعدم الاعتماد على رأي الجيران في الموضوع.

ما علة بكاء هذا الطفل؟!

لا أحد يعرف على وجه اليقين حتى أمه لا تعرف السبب، لذلك فإن ما تحتاج إليه كل أم هو أن تتعلم كيفية تفسير لغة الدموع.

يستهل الوليد عملية دخوله إلى هذه الحياة بدفقة من البكاء المانح للحياة، وخلال الأسابيع التي تلي ولادة الطفل قد يشعر الوالدان بأن بكاء وليدهما لا ينقطع البتة، صحيح أن البكاء المستمر يحطم الأعصاب، ولكن ما يخفف هذا الشعور بالآسى أن الطب قد نجح أخيراً في فهم أسباب البكاء على الأقل.

ليس بكاء الطفل أبداً مما يسهل فهمه – فهو لا يحدث بصوت واحد فقط بل هو مركب من أصوات عدة، وقد استطاع الباحثون أن يحصوا ثمانية وثمانين تبدلاً محتملاً في طبقة الصوت وطوله وقوته والمدة الزمنية بين الأصوات.. ومع ذلك فإن لكل طفل صوت بكائه الخاص التي ينفرد به بحيث أن الأم تستطيع تمييزه عن أصوات عشرات البكائين.

وهذه المجموعة المدهشة من أصوات النشيج والهمهمة والانطلاق هي جزء هام من عملية تطور اللغة، فالطفل المعتدل الشكوى يكتشف بعد الشهر الثاني من حياته أنه يستطيع أن يخرج أصواتاً جديدة مدهشة، وبعد ذلك فإن يحاول تقليد هذه الأصوات حتى بدون أن يكون هناك سبب لأية شكوى، وما القرقرة والأصوات الرتيبة المتكررة التي تند عن الطفل في جلسات المحاكاة هذه سوى الأساس الذي ستقوم عليه اللغة في المستقبل.

والحقيقة هي الأطفال يتعلمون بالتجربة كيفية تحسين أصوات بكائهم، فهم يصبحون قادرين مثلاً على استغلال نفس طول النفس لإطالة صوت البكاء وجعله خاضعاً لإشرافهم بدلاً من مجرد إطلاق أصوات عشوائية غير متناسقة كما يحدث في الأيام الأولى للولادة، ولبعض الأطفال طريقة في البكاء أكثر تعقيداً من طريقة سواهم،والدراسات المبكرة توحي بأنه قد تصبح لبكاء الطفل ذات يوم فائدة تدل على مقدار ذكائه.

ما مقدار البكاء الطبيعي؟!

هنالك اختلافات هائلة حول عدد مرات بكاء كل طفل من الأطفال خلال يوم واحد، فخلال الأسابيع الأولى يبلغ الحد الوسطي لمدة بكاء الطفل اثنتين وعشرين إلى أربع وستين دقيقة بكاءً يومياً، ولكن لا تنزعجي إذا كان طفلك يبكى أطول من هذه المدة.

ففي إحدى الدراسات طلب رئيس وحدة تطور الطفل في المركز الطبي لمستشفي الأطفال في بوسطن من ثمانين أماً متمرسة وغير متمرسة بأن يحتفظن بسجلات تبين طول مدة بكاء أطفالهم خلال أربع وعشرين ساعة، وقد تبين بنتيجة هذه الدراسة أن جميع الأطفال الطبيعيين الأصحاء يبدؤون بالبكاء فترات طويلة لدى بلوغهم الأسبوع الثالث من العمر، وتبلغ نوبات البكاء ساعتان وآخروون أربع ساعات في اليوم، ويبدأ فترات البكاء في النقصان عندما يبدأ الأطفال في الابتسام وإصدار الأصوات، ويتوقف البكاء تقريباً حتى الأسبوع الثاني عشر.

الوالدان والتدليل :

هل يفسد الوالدان طفلهما عن طريق المبادرة إلى الاستجابة لبكائه بدون تمهل أو الإسراع للوقوف إلى جانبه فور استيقاظه مرة بعد أخرى أثناء الليل؟

يبدو أن دراسات أجريت على الأطفال في جامعة جونز هوبكينز بمدينة بولتيمور قد دحضت هذه الفكرة القديمة وقد استنتج الخبراء الذين أجروا تلك الدراسات أنه إذا كانت استجابة الوالدين لطفلهما سريعة خلال الأشهر القليلة الأولى من العمر قلت نوبات بكائه وقصرت قياساً إلى الطفل الذي لا يسرع والداه في الاستجابة إليه.

والظاهر أن الأطفال الذين يستجاب لبكائهم بسرعة يكونون أكثر من سواهم حرية في توظيف طاقاتهم من أجل العثور على وسائل أخرى أكثر قبولاً للتخاطب، وأن هؤلاء عندما يحين الوقت يظهرون قدراً سليماً من الاستقلال.

أن سرعة استجابة الأم أو الأب لبكاء طفلهما تؤثر تأثيراً روائياً على سرعة هدوء الرضيع وسهولته، وتبين من دراسة أخرى أجريت في جامعة كونكتيكت أنه كلما طالت الفترة بين بكاء الطفل واستجابة والديه له، طالت فترات بكائه فيما بعد، وقد تبين من هذه الدراسة أن النقطة الحرجة التي توقف عندها الطفل عن البكاء هي دقيقة ونصف، فإذا كانت

الاستجابة بعد التسعين ثانية الأولى تضاعفت الفترة اللازمة لتهدئة الطفل ثلاث أضعاف أو أربعة وأحياناً خمسين ضعف المدة بالمقارنة مع حالات الاستجابة السريعة.

كل الأطفال يبكون:

مع أن أفضل الوسائل لتهدئة الطفل ومنع من البكاء هي وسيلة الاستجابة السريعة، إلا أنه يبدو أحياناً أن الطفل يكون راغباً في البكاء وكأنه بالبكاء ينفس عن نفسه، لذلك إذا كانت استجابة الأم سريعة لبكاء طفلها وإذا قامت بتفحص كل الاحتمالات الممكنة للبكاء، وظل الطفل يبكى بعد ذلك فخير لها أن تتركه يبكي إذا أصر على ذلك، فربما كان قد اكتسب مقداراً من التوتر الذي يحتاج إلى التنفيس عنه.

أعطى فرصة الركون إلى طرقه الخاصة إذا كان يريد البكاء بضع دقائق كي ينام، أن طرق الأطفال كثيرة ومختلفة،وهو قادر في النهاية على تحسين وسائله الخاصة في تدبير أموره.

ولكن هنالك أطفال يعجزهم ذلك ولهذا السبب فهم يحتاجون إلى تدخل الأم وهدهدتها، أن حكمة الأم وعاطفتها – وطبيعة طفلها – هي خير مرشد لها.

وسائل لتهدئة الطفل:

إذا لم يكن الطفل جائعاً أو يعاني ألماً فهذه طرق لصرف انتباهه عما هو فيه:

اتركيه يرضع أو يمص أصبعه أو يده إذا رغب في ذلك أو القميه لهاية (مصاصة).

أديري شريطاً يصدر الأصوات المهدئة كصوت مكنسة كهربائية أو جلاية أطباق أو جهاز تجفيف الثياب.

الحركات الإيقاعية مفيدة كوضعه في أرجوحة أو مقعد هزاز أو مهد متحرك.

إذ كان الطفل سهل الإجفال فيجب أن يمسك برفق وحزم عند وضعه على الأرض أو السرير أو عندما يكون عرياناً.

القماط أو تقييد الحركة قد يساعد على إشعار الطفل بالأمان، اثني بطانية وضعيها على قدميه وذراعيه كي تحد من حركاتها.

لماذا يبكي الطفل وكيف يمكن مساعدته؟!

ما هو السر الذي يجعل الأم تعرف الفرق بين بكاء وآخر؟ بمقدور الأم إدراك هذا السر عن طريق التعرف إلى مواعيد عادات الطفل وملاحظة

سلوكه – وكل ذلك يتم عن طريق الإصغاء فقط، وفيما يلي أكثر الأسباب شيوعاً لبكاء الطفل، هذا إن لم يكن يعاني مشاكل مزمنة.

المشكلة	رد فعل الطفل	طريقة المساعدة
الجوع	بكاء قصير إيقاعي يزداد شدة وسرعان ما يتحول إلى صرخات ألم.	اتركي طفلك يحدد مواعيد طعامه وإذا كانت الأم ترضع طفلها من ثديها فلتظل فترات الرضاعة وتزيدها
التخمة	كثرة التقيؤ والإحساس بالانزعاج عقب الوجبات	بعض الأطفال سريعي الضيق تتحسن أحوالهم إذا أعطوا وجبات أصغر وأكثر عدداً.
ابتلاع الهواء	صرخات دالة على الألم فور تناول الطعام (إذا كنت ترضعين طفلك من ثديك فأحرصي على شدة التصاق شفتيه بالثدي كيلا يندلق الحليب عندما يبتلع، أما إذا كان يرضع من زجاجة فيجب	اجعلي الطفل يتجشأ على كتفك وذلك بإمالته إلى الأمام في وضع الجلوس مع فرك ظهره، حافظي على انتصاب جسمه بعد تناوله وجبته، واستخدام مقعد وليد قوي الانتصاب قد يريح الطفل، وكذلك وضعه على جنبه الأيمن

	ألا يكون ثقب المصاصة كبيراً أو صغيراً أكثر مما ينبغي،أن نوبات طويلة من البكاء قد تسبب أيضاً ابتلاع الهواء)	بضع دقائق ثم العودة إلى حمله منتصباً.
الظمأ (إذا كان الطفل يرضع من زجاجة)	صوت بكاء كبكاء الجوع لا تنفع في تهدئته رضعات الزجاجة، والمشكلة هي صوديوم زائد في مواد الرضاعة، وغالباً ما يحدث الظمأ أو في الغرف الجافة شديدة الحرارة.	أعطه بضع ملاعق صغيرة من ماء مغلي مبرد.
التعب أو فرط التحريض	شكوى متقطعة واضطراب وقد يشد الطفل أذنيه أو يبدو منتفخ العينين، سريع الابتعاد عن الكبار، وقد تبدو عليه رغبة في البكاء للتنفيس عما في صدره ولا سيما في أوقات المساء.	أرضعي طفلك حتى النوم في فراشه، فإذا كان الطفل يرضع من زجاجة فاجعليه يستسلم للنوم على ذراعيك قبل أن تضعيه في فراشه- تفادي ملاعبته ملاعبة عنيفة بعد العصر، خذيه وسيري به مسافة

		طويلة لتهدئته، اتركيه ينام على الأرض فوق قطعة من القماش وربتي على ظهره في هذه الأثناء.
المشكلة	**رد فعل الطفل**	**طريقة المساعدة**
شدة البرد	الفزع أو الصراخ عند نزع ملابسه أو تبديل فوطة الارتجاف والميل إلى الزرقة.	أن جعل الطفل ينام على بطنه يؤدي إلى حفظ حرارته،غطي السطوح الباردة من جسمه بمناشف دافئة، خففي جسمه ونظفيه بخرقة دافئة رطبة تحت بطانية واجلي الحمام الفعلي بضعة أسابيع.
شدة الحر	سرعة التهيج وإطلاق الهمهمات والاضطراب،قد يحمر الطفل ويتعرق ويتسارع تنفسه (إذا كانت دلائل المرض بادية عليه فقيسي درجة حرارته، أو إذا كان قد أعطى إبرة خلال الأربع والعشرين	ليس الأطفال في حاجة إلى ملابس أو غطيه فوق ما يحتاجون إليه فهم في ذلك كالكبار،أن الدفء الزائد ولا سيما في الشتاء من جراء البطانيات التي لا تسمح للطفل بتهوية طبيعية يمكن أن ينتج عنه

	ساعة الماضية).	شكل خطير من أشكال ضربة الحرارة.
صعوبة في حركات الأمعاء أو التبول	يحمر جسم الطفل ويبدو عليه الضغط والتلوي أثناء محاولته التغوط والتبول.	استدعي الطبيب فهذه الأعراض قد تكل على وجود عائق في الشرج أو مجرى البول.
ألم داخلي	تكون أولى صرخات الألم عادة حادة طويلة يعقبها توقف طويل وكأن الطفل يحبس أنفاسه، وبعد ذلك تنطلق صرخة أخرى عنيفة،ويكون فم الطفل متسعاً ولسانه مقوساً، ويداه وقدماه متهيجة الحركة وكأنها ترسم دوائر.	اطلبي الطبيب، فقد تكون صرخات الطفل هذه ناشئة عن عدم نضج الجهاز المضمي أو آلام التسنين أو آلام العضلات أو التهاب الأذن الداخلية.
ألم خارجي	صرخات ثاقبة، صرخات ألم بدون سبب ظاهر.	قد يكون الألم ناشئاً عن دبوس أو انشدا مطاط الملابس، أو الأنسجة المخرشة، فتشي كل أصابع يديه وقدميه لعل خصلة

		شعر ملتفة حوله وتحبس الـدورة الدموية.

طريقة المساعدة	رد فعل الطفل	المشكلة
احملي الطفل في حاملته أو ابقيه قريباً منك،ضعي خشاخيش قرب المهد بحيث يستطيع لمسها بقدميه، أعطه قطعة الاحتجاج والعويل – أن بكاء الملل هو صوت من يتعمد إدعاء البكاء، قماش نظيفة باردة رطبة كي يمضغها، احمليه وأريه كيف يشعل نور الكهرباء وكيف يطفأ وكيف تعمل الأدوات الأخرى.	بدلاً من أصوات التهديل والملاعبة التي يصدرها الطفل في الشهر الثالث من عمره أو فوق ذلك تصدر عنه أصوات.	الملل أو الإحساس بالوحدة

هناك أسباب لبكاء الطفل..

وهناك طرق سهلة للتغلب عليه

عند الفجر.. تستيقظين سيدتي على بكاء طفلك فما الذي تفعلينه؟!

أن بعض الأمهات يفقدن قدرتهن على السيطرة وقد يقمن بتصرفات يندمن عليها..

ولكن الأم تستطيع أن تواجه هذه المشكلة إذا عرفت (الآثام السبعة) للطفولة كما يسميها الدكتور بارتون شمين أخصائي الأطفال، وهي التي تولد من خلال أذى مادي أو أذى نفسي للطفل.

وهذه هي إرشادات الدكتور شميث مؤلف كتاب (صحة طفلك):

المغص: بعد الولادة مباشرة فإن الطفل الذي يحس بالمغص يبكي من عشرين دقيقة إلى ساعتين، مرة واحدة أو أكثر في اليوم الواحد.

عليك أن تتجني زيادة تغذيته وإلا تقدمي له الطعام كلما بكى.

ساعدي الطفل على الاتجاه إلى النوم بتحريكه حركة إيقاعية.

ابتعدي شخصياً عن الإرهاق، فالأم المرهقة تنتج طفلاً يصاب بالمغص.

البكاء الليلي: بعض الأطفال ينهضون في منتصف الليل ويبكون خاصة بعد توقف التغذية في الليل.

تجنبي أن ترسليه إلى نوم طويل خلال النهار، حتى يكون متعباً مع مجيء الليل، ويتعود أن ينام من العاشرة مساءً حتى السادسة صباحاً.

انقلي الطفل من غرفة نومك، لأن الوالدين حين يكونان قريبين يهبان لأية صحوة بسيطة للطفل.

ضعي الطفل في سريره وهو صاح، ثم علميه أن ينام خلال غفوات النهار القصيرة حينما يكون احتمال بكائه ممكناً.

الخوف من فراق الأم: أن الأطفال حول سن الستة أشهر يبدأون بالإحساس بالخوف حين تبعد الأم عن مجال بصرهم.

أجلي الانفصال: ودربي الطفل عليه عند هذا العمر، عن طريق اللعب بالاختفاء أو إرسال الطفل إلى أماكن أخرى في المنزل، ويفترض أن يتم الانفصال كلياً في سن الثانية لكن لا يجوز أن يترك الطفل مع مربية غريبة، كما أنه لا يجوز بقاء أية مربية عند الطفل خلال ساعات نومه.

المعارضة: الطفل يحس بالسعادة حين يرفض الأوامر، لأنه يبدأ بتعلم التعبير عن أرادته.

لا تعاقبيه بل عليك أن تقللي من عدد القواعد الملزمة وأن تتجني الأوامر غير الضرورية.

ضعي أمامه مجموعة من الاختبارات: لعبة يلعب بها أو أية فاكهة يريد.

قدمي لـه الطلبـات بشـكل إيجـابي:أن صـيغة (فلنفعـل هـذا أو ذاك) أفضل من صيغة (أفعل، وإلا..).

الشهية الضعيفة: غالباً ما تضـعف شـهية الطفـل في العمـر مـا بـين 8 أشهر وثـلاث سـنوات والتغذيـة بـالقوة لا تنـتج عنهـا إلا مقاومـة الطعـام وكراهية العملية.

اختصري الحليب إلى وجبة واحدة في اليوم، والوجبات الخفيفة إلى اثنتين.

لا تمنعي عنه الحلوى إذا كان يتناول معظم وجبته.

اجعلي الطفل يأكل بنفسه وعندما يصبح في سن تمكنـه مـن اسـتعمال الملعقة لا تطعميه بيديك مرة أخرى، وتجنبي التحايل عليـه مـن أجـل تنـاول الطعام.

المراجع

- رحلة مع النفس د. يسرى عبد المحسن.
- رعاية المتفوقين والموهوبين والمبدعين د. زينب محمود شقير.
- سبيلك إلى الصحة د. سعيد عبده.
- صحة أبنائك د. سعيد عبده.
- صورة الطفولة في التربية الإسلامية د. صالح ذياب الهندي.
- كيف تحل مشكلاتك الأستاذ السيد محمد عثمان.
- كيف تساعد الأطفال على النجاح في المدرسة – سامي علي الجمال.
- كيف تستمتع بوقت الفراغ د. محمد أحمد الغنام.
- كيف تعلمين طفلك أسرار الحياة المكتب المصري للطباعة والنشر .
- كيف تكون أباً ناجحاً د. إبراهيم حافظ.
- كيف تكون فلسفتك في الحياة د. محمد أحمد الغنام .
- كيف تنشئ أطفالك يعتمدون على أنفسهم عايدة الرواجبة.
- كيف نبني الثقة بين الآباء والأبناء عايدة الرواجبة.
- كيف نربى أطفالنا تعريب / إميل خليل بيدس .
- كيف نساعد الأطفال على تنمية قيمهم الخلقية د. سامي علي الجمال.

- كيف نعاون الأخوة والأخوات على التفاهم د. سعد دياب.
- كيف نعيش مع الأطفال سامي علي الجمال.
- كيف يلعب الأطفال الأستاذ محمد عبد الحميد أبو العزم.
- كيف يلعب الأطفال للمتعة والتعلم جان شك جرد سمان.
- كيف ينمو الأطفال د. محمد خليفة بركات.
- اللغة والطفولة د. صالح الشماع .
- للأطفال مشاكل نفسية د. ملاك جرجس.
- لماذا ينحرف الأطفال د. محمد نسيم رأفت.
- 250 نصيحة للعناية بالطفل عايدة الرواجبة.
- مخاوف الأطفال د. السيد محمد خيري.
- مساعدة الأطفال على حل مشكلاتهم – الأستاذ صلاح الدين لطفي.


مكتبة
تليجرام
غواص في بحر الكتب
محمد خطاب

الخوف والقلق والإبتزاز عند الأطفال

تأليف

نادر إسماعيل الزبدي

يطلب من:

مركز الرائد للخدمات

الأردن - عمان - شارع الملكة رانيا ... 23

ص.ب 836 - الرمز البريدي 11941

تلفاكس: 0096265356849 ، موبايل: 00962796612512

بريد الكتروني: dar_mostasharoon@hotmail.com

ISBN 978-9957-603-12- 0



المستشارون للنشر والتوزيع